சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

பெரியார் பல்கலைக்கழக முனைவர் பட்டத்திற்காக அளிக்கப்பெறும் ஆய்வேடு

ஆய்வாளர்

க.ப.பரமசிவம்

(பகுதி நேரம்)

நெறியாளர்

முனைவர் க.அன்பழகன்



தமிழ்த்துறை

பி.ஜி.பி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி

நாமக்கல்

ஜூலை -2016

முனைவர் க.அன்பழகன்

உதவிப் பேராசிரியர்

தமிழ்த்துறை

அறிஞர் அண்ணா அரசுகலைக் கல்லூரி

நாமக்கல் - 637002

நெறியாளர் சான்றிதழ்

"சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்" எனும் தலைப்பில் அமைந்த இவ் ஆய்வேடு பெரியார் பல்கலைக்கழக முனைவர் பட்டத்திற்காக என் மேற்பார்வையில் திரு.ச.ப.பரமசிவம் அவர்களால் தன்னிச்சையாகச் செய்யப்பட்டது. இந்த ஆய்வு குறித்து வேறு எந்தப் பட்டமும் ஆய்வாளருக்கு அளிக்கப்பெறவில்லை எனச் சான்றளிக்கிறேன்.

இடம்: நெறியாளர் கையொப்பம்

நாள்:

துறைத்தலைவர் கையொப்பம் முதல்வர் கையொப்பம்

ச.ப.பரமசிவம்

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்(பகுதிநேரம்)

பி.ஜி.பி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி

நாமக்கல்.

ஆய்வாளர் உறுதிமொழி

சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம் என்னும் தலைப்பில் அமைந்த இந்த ஆய்வேடு 2009 – 2016ஆம் கல்வியாண்டில் பெரியார் பல்கலைக்கழக முனைவர் பட்டத்திற்காக என் சொந்த முயற்சியில் உருவானது என்றும், இதற்கு முன் வேறு எந்த ஆராய்ச்சிப் பட்டத்திற்கும் இவ் ஆய்வேடு வழங்கப்பெறவில்லை என்றும் உறுதியளிக்கிறேன்.

இடம்:

நாள்:

ஆய்வாளர் கையொப்பம்

நெறியாளர்

நன்றியுரை

“சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்” என்ற ஆய்வுத்தலைப்பினை நல்கி இவ்வாய்வுச் சிறக்க என்னை நெறிப்படுத்திய நெறியாளர் முனைவர் க.அன்பழகன் உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, அறிஞர் அண்ணா அரசு கலைக்கல்லூரி அவர்களுக்கு என் நன்றியினை உரித்தாக்குகிறேன்.

முனைவர் பட்ட ஆய்விற்கு அனுமதியினை நல்கி என்னை வழி நடத்திக் கொண்டிருக்கும் விவேகானந்தா மகளிர் கல்வி நிறுவனங்களின் தாளாளர் பேராசிரியர் டாக்டர் மு.கருணாநிதி அவர்களுக்கும் நிர்வாக அலுவலர் திரு.எம்.சொக்கலிங்கம் அவர்களுக்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

ஆய்விற்குப் பெரிதும் உதவிய பிரகாஷ் அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்

என்னை ஈன்றெடுத்த தாய் தந்தையருக்கும் வாழ்க்கைப் பாதையில் இணைந்துள்ள என் மனைவிக்கும் உடன்பிறப்புகளுக்கும் மற்றும் உரிய நேரத்தில் உதவிய தொண்டுள்ளம் கொண்ட நண்பர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி.

(ச.ப.பரமசிவம்)

பொருளடக்கம்

சுருக்கக் குறியீட்டு விளக்கம்

அகம்	-	அகநானூறு
க.ஆ	-	கட்டுரை ஆசிரியர்
சிறு	-	சிறுபாணாற்றுப்படை
தொ.ஆ	-	தொகுப்பு ஆசிரியர்
தொல்	-	தொல்காப்பியம்
நெடு	-	நெடுநல்வாடை
ப.	-	பக்கம்
பா.எ	-	பாடல் எண்
பா.வரி	-	பாடல் வரி
பெரு	-	பெரும்பாணாற்றுப்படை
பொரு	-	பொருநராற்றுப்படை
புறம்	-	புறநானூறு
மலை	-	மலைபடுகடாம்
மேலது	-	மேற்கண்ட நூல்

முன்னுரை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது தமிழ்மக்கள் பொன்போல் போற்றிய நன்மொழி. உலகில் மனிதன் தோன்றிய நாள்தொட்டு நோயும் அவனுடன் பிறந்துவிடுகிறது. பழந்தமிழர்கள் அனுபவத்தால் அறிந்து பரம்பரையாகக் கையாண்டு வந்தனர். நோய் நீங்குவதற்கான வழிமுறைகளைத் தேடுவதுடன் நோய் வராமல் தடுப்பதற்கான வழிகளையும் தெரிந்து வைத்திருந்தனர்.

நொய் என்ற சொல்தான் நோய் என நீண்டுள்ளதாக வேர்ச்சொல் வித்தகரான பாவாணர் கூறுகிறார். நோய் என்றால் குறை, குறைதல், குறைவு எனவும் வரிசைப்படுத்துகிறார். நம் உடலில் ஏதேனும் குறைவு ஏற்படின் அது நோயாகி நம்மை வாட்டி வதைக்கின்றது. அறிவும் அழகும் மானுடத்தின் இருபெரும் வாழ்வியல் விழுமியங்கள். இவை இரண்டும் சேரும் போது கலை என்னும் படைப்பு உருவாகின்றது. ஆயக்கலைகள் அறுபத்து நான்கில் மருத்துவக்கலையும் அடங்கும்.

தமிழனின் வாழ்வியல் நிகழ்வுகள் அன்று முதல் இன்று வரை தொன்று தொட்டுத் தொடர்ந்து வருவது இயற்கை முறையே எனலாம். மொழி, பண்பாடு, நாகரிகம், கலை, மருத்துவம், அறிவியல், சோதிடம் இன்ன பிற துறைகளில் தமிழர்கள் தனக்கென தனி முத்திரை பதித்துள்ளார்கள்.

உலகத்தில் ஆறுவிதமான வைத்தியமுறைகள் பயன்பட்டு வருகின்றன. அவை சித்தா, ஆயுர்வேதம், யுனானி, அலோபதி, ஹோமியோபதி, இயற்கை வைத்தியம் எனப்படும். சித்தா, ஆயுர்வேதம் இவ்விரண்டும் நம் நாட்டில் இமயம் முதல் குமரி வரை மக்களால் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. சித்த வைத்தியத்தை நாட்டு வைத்தியம், வீட்டு வைத்தியம் என்று கூறுகின்றனர். மொகலாயர் ஆட்சிக்குப் பிறகு தான் யுனானி வைத்தியம் பரவியது. ஆங்கிலேயர் ஆட்சியில் அலோபதி வைத்தியமுறை நம் நாட்டில் வேரூன்றியது. ஜெர்மானியரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது ஹோமியோபதி மருத்துவம்.

ஆய்வுத்தலைப்பு

"சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்" என்பது ஆய்வுத் தலைப்பாகும்.

ஆய்வு நோக்கம்

இக்காலத்தில் சிலரால் மட்டும் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் நாட்டுப்புற மருத்துவம் அழிந்து வரும் நிலையில் உள்ளது. அதனை ஏட்டு வடிவத்தில் கொண்டு வந்து அதன் சிறப்புகளையும், பயன்களையும் மக்களிடையே கொண்டு சேர்த்தல்.

தமிழ்நாட்டில் 2500 ஆண்டுகட்கு முன்னரே தோன்றிய தமிழ் மருத்துவக்கலை தனித்தன்மை உடையது என்னும் கருத்தினை நிலைநாட்ட உதவும் இலக்கியச் சான்றுகளைத் தொகுத்தளித்தல்.

மனிதனுக்கும், விலங்குகளுக்கும், பறவைகளுக்கும் ஏற்படும் நோய்களுக்கு நாட்டு மருத்துவர்கள் தரும் மருந்துகள், மருத்துவமுறைகள் முதலானவற்றை வெளிப்படுத்திப் பரவச் செய்தல்.

ஆய்வின் கருதுகோள்

தமிழ்நாட்டுச் சூழலுக்கேற்றதாக நாட்டுப்புற மருத்துவம் உள்ளது.

இயற்கையில் கிடைக்கும் மூலிகை பொருள்களைக் கொண்டு செய்யக்கூடிய இயற்கை மருத்துவம் அதிகப் பொருள் செலவில்லாத மருத்துவமாக உள்ளது.

நாட்டுப்புற மருத்துவம், வெறும் மூட நம்பிக்கைகளாக இல்லாமல் அறிவியல் உண்மை பொதிந்தவையாக இருப்பதை உணர்த்துதல்.

ஆய்வு எல்லை

சங்க இலக்கிய நூல்களான எட்டுத்தொகை பத்துப்பாட்டில் உள்ள மருத்துவம், நாமக்கல் மாவட்டத்தில் உள்ள கபிலர்மலைப் பகுதியில் காணலாகும் சித்தமருத்துவம் ஆகியவை ஆய்வு எல்லையாக அமைகின்றன.

ஆய்வின் மூலங்கள்

ஆய்விற்கு உறுதுணையாய் விளங்கிய சான்றுகள் முதன்மைச்சான்றுகள், துணைமைச்சான்றுகள் என இருவகையாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளன.

முதன்மைச் சான்றுகள்

நற்றிணை, குறுந்தொகை, ஐங்குறுநூறு, பதிற்றுப்பத்து, பரிபாடல், கலித்தொகை, அகநானூறு, புறநானூறு, திருமுருகாற்றுப்படை, மதுரைக்காஞ்சி, நெடுநெல்வாடை, பட்டினப்பாலை, மலைபடுகடாம், முல்லைப்பாட்டு, குறிஞ்சிப்பாட்டு, பெரும்பாணாற்றுப்படை, சிறுபாணாற்றுப்படை முதலிய சங்க இலக்கிய நூல்களும், கபிலர் மலைப்பகுதி கள ஆய்வும் முதன்மைச் சான்றுகளாக அமைகின்றன.

துணைமைச் சான்றுகள்

சித்த மருத்துவம் தொடர்பான நூல்கள், ஹோமியோபதி நூல்கள், அலோபதி மருத்துவ நூல்கள், ஆய்வேடுகள், கட்டுரைகள், இதழ்கள் ஆகியவை துணைமைச் சான்றுகளாக அமைகின்றன.

ஆய்வு அணுகு முறை

சங்க இலக்கிய நூல்களில் காணப்படும் மருத்துவச் சிந்தனைகளைத் தொகுப்பதற்குத் தொகுப்பாய்வு அணுகுமுறையும், அறிவியல் செய்திகளைக் கண்டறிய அறிவியல் அணுகுமுறையும், மனம் பற்றிய செய்திகளை அறிவதற்கு உளவியல் அணுகுமுறையும், விளக்க முறைத் திறனாய்வும், கள ஆய்வுச் செய்திகளை விளக்க வரலாற்று அணுகுமுறையும் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

ஆய்வு முன்னோடிகள்

முனைவர் க.வேங்கடேசனின் ‘தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம்’, முனைவர் ந.சந்திரனின் ‘மாட்டு மருத்துவம்’, முனைவர் ஏ.ஆர். ஈஸ்வரியின் ‘நாட்டுப்புற மருத்துவம்’ ஆகியன இந்த ஆய்வுக்கு முன்னோடி ஆய்வுகளாக அமைகின்றன.

ஆய்வுப்பகுப்பு

“சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்” என்னும் தலைப்பில் அமைந்த இந்த ஆய்வேடு முன்னுரை, முடிவுரை நீங்கலாக நான்கு இயல்களாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளது.

இயல் - 1 தமிழர்களின் மருத்துவம் சார் அறிவும், ஆய்வுக்களமும்
இயல் - 2 சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்
இயல் - 3 இன்றைய நாட்டுப்புற மருத்துவம்
இயல் - 4 பண்பாட்டு மரபுகளும், மாற்றங்களும்

இயல் - 1 தமிழர்களின் மருத்துவம் சார் அறிவும், ஆய்வுக்களமும்

முதல் இயலில் தமிழ் மருத்துவத்தின் தோற்றம், தமிழகத்தில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஹோமியோபதி, மலர் மருத்துவம், இசை மருத்துவம், வண்ண மருத்துவம், நாட்டுப்புற மருத்துவம், தொல்காப்பியம், சிலப்பதிகாரம், பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், சிற்றிலக்கியம். சித்தர்கள் இலக்கியம், திருக்குறள் போன்ற நூல்களில் காணப்படும் மருத்துவச் சிந்தனைகள் பற்றி ஆராயப்பட்டுள்ளன.

இயல் - 2 சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

இரண்டாவது இயலில் மக்களின் உணவு முறைகள், மூலிகை மருத்துவம், நெல்லிக்கனியின் சிறப்பு, மகளிர் மருத்துவம், பிறவிக்குறைபாடு, தாய்ப்பாலின் சிறப்பு, குழந்தை வளர்ப்பு, அறுவை மருத்துவம் முதலானவை பற்றி ஆராயப்பெற்றுள்ளன.

சங்க கால மக்கள் மருந்தாகப் பயன்படுத்திய புலால் உணவுகளான மான், முயல், மீன், நண்டு, ஆமை ஆகியவற்றின் மருத்துவக் குணங்கள் பற்றியும், நெல்லி, நாவல்பழம், வாழை, மாதுளம்பழம், மாங்கனி, அரிசி, பாகற்காய், பீர்க்கங்காய், அவரை, தும்பை, நொச்சி, பிரண்டை, மிளகு, கருணைக்கிழங்கு, பால், தேன் போன்றவற்றின் மருத்துவக் குணங்கள் பற்றி ஆராயப்பட்டுள்ளன.

இயல் - 3 இன்றைய நாட்டுப்புற மருத்துவம்

மூன்றாம் இயலில் தலையில் வரும் பொடுகு, நரை, தலைவலிக்கான காரணங்கள், கண் நோய்கள், காதுவலி, காதில் சீழ்வடிதல், பல் சொத்தை, பல்வலி, சளி, இருமல், ஆஸ்துமா, தோல் நோய்களான தேமல், சொறி சிரங்கு, தோல் அரிப்பு, சிறுநீரக நோய்கள், குதிகால் வாதம் போன்ற கால் நோய்கள், தேள் கடி, பாம்புக்கடி, மலட்டுத்தன்மை நீங்குதல், மாதவிலக்குத் தொடர்பான நோய்கள், பூப்பு எய்தாமை, கருக்கலைப்பு, ஆண்மைக்குறைவு மூலநோய், நீரிழிவு நோய் போன்ற மக்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கான நாட்டுப்புற மருத்துவமும், கால்நடைகளுக்கு நோய் ஏற்படும் போது செய்யப்படுகின்ற நாட்டுப்புற மருத்துவம் பற்றியும் கள ஆய்வு மூலம் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

இயல் - 4 பண்பாட்டு மரபுகளும், மாற்றங்களும்

நான்காம் இயல் 'பண்பாட்டு மரபுகளும், மாற்றங்களும்' என்பதாகும். இந்த இயலில் தாலாட்டுப் பாடல்கள், கும்மிப் பாடல்கள், பழமொழிகள் முதலானவற்றில் காணப்படும் மருத்துவக் குறிப்புகள் ஆகியவை பற்றி இந்த இயலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

முடிவுரை

ஒவ்வோர் இயலின் வாயிலாகப் பெறப்பட்ட முடிவுகள் முடிவுரையில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

துணை நூற்பட்டியல்

தகவலாளர் பட்டியல்

முடிவுரை

மருத்துவம் இலக்கியங்களுக்கும் முற்பட்ட காலத்தில் தோன்றியது எனலாம். உடலையும் உள்ளத்தையும் நல்வழிப்படுத்துவதே மருத்துவத்தின் தலையாய கடமையாகும். பசிப்பிணிக்கு முற்பட்டது உடல் பிணியாகும். உணவு எனும் மருந்தால் பசி எனும் நோய் தீர்வது போல மருந்தெனும் உணவால் நோய் என்பது தீரும்.

பண்டைய தமிழர்கள் உணவையே மருந்தாக உட்கொண்டனர். மருத்துவம் காலத்திற்கு ஏற்றவாறு பல்வேறு முறைகளிலும் தனித்தன்மையைக் காத்து வருகின்றது.

தமிழர்களின் மருத்துவம் சார் அறிவும் ஆய்வுக்களமும் எனும் முதல் இயலில் சிந்துவெளி நாகரிகத்தில் தமிழர்களின் மருத்துவக் கூறுகள் இருப்பதாக அறிஞர் தீட்சித் கூறுகின்றார். சோழர் காலத்தில் மருத்துக்குடி என்னும் ஊர் இருந்ததாக 7ஆம் நூற்றாண்டுக் கல்வெட்டுப் பறைசாற்றுகிறது. சித்தர் காலம் தமிழ் மருத்துவக் கலையின் பொற்காலமாகும். சித்த மருத்துவத்தில் சீன மருத்துவப் பொருட்கள் இடம் பெற்றுள்ளன.

வடமாநிலத்தில் சமஸ்கிருதம் ஆதிக்கம் செலுத்திய காலத்தில் அப்போது நிலவிய மருத்துவ முறையின் ஆக்கமே ஆயுர்வேத மருத்துவமாக மலர்ந்தது. ‘ஹிப்போகிரெடிஸ்’ என்பவரால் கிரேக்க நாட்டில் உருவானது யுனானி மருத்துவமாகும். சாமுவேல் ஹானிமன் என்பவரால் ஜெர்மன் நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது ஹோமியோபதி மருத்துவம் ஆகும். இதில் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படாது. அலோபதி மருந்துகள் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

மலேரியா காய்ச்சலை சிங்கோனா மரத்தின் பட்டையில் தயாரித்த கசாயம் குணப்படுத்தும் என்றும் காய்ச்சல் இல்லாதவர்களுக்குக் கொடுத்தால் காய்ச்சல் வரும் என்று கலைச் சொல்லகராதி குறிப்பிடுகின்றது. டாக்டர் எட்வர்டு பாட்ச் என்பவர் 1936ஆம் ஆண்டு மலர் மருத்துவமுறை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தினார்.

இயல் -1

தமிழர்களின் மருத்துவம்சார் அறிவும் ஆய்வுக்களமும்

கலைகளைப் போற்றிய தமிழர்கள் மருத்துவத்துறையினை இயற்கையோடு ஒன்றிணைத்தார்கள். மருத்துவத்துறைக்குத் தமிழர்களின் பங்களிப்புக் குறிப்பிடத்தக்கதாகும். யுனானி உருது மொழிக்கும் ஆயுர்வேதம் வடமொழிக்கும், சித்த வைத்தியம் தமிழ்மொழிக்கும் உரியவை எனலாம். பண்டைத்தமிழர் வாழ்வில் மருத்துவம் பண்பட்டு விளங்கியது. தமிழர்களின் மருத்துவச் சிந்தனை தொன்மை வாய்ந்தது; பாரம்பரியம் மிக்கது; அறிவு வழிப்பட்டது; அறியாமை இருளை அகற்றுவது; இயற்கையோடு இணைந்தது. இயல்பான வாழ்வில் மருத்துவங்கள் மண்டிக்கிடக்கின்றன. தமிழர்களின் மருத்துவ அறிவினை வெளிக் கொணர்வதே இவ்வியலின் நோக்கமாகும்.

தோற்றம்

‘‘தமிழ் மருத்துவக் கலையின் தோற்றத்தைக் கண்டறிய சிந்துவெளி அகழ்வாராய்ச்சிக்குக் குறிப்புகளும், தொல்காப்பியமும் பெரிதும் உதவுகின்றன. சிந்துவெளி நாகரிகத்தின் சிற்பிகள் தென்னாட்டுத் திராவிடர்களே எனும் கருத்து அழுத்தம் பெற்று வருவதை எஸ்.இராமகிருஷ்ணன் அவர்கள் தம் நூலில் குறிப்பிடுகின்றார்.’’[1] இக்கருத்தினை வலியுறுத்திப் பல ஆய்வறிக்கைகள் வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றன. சித்தா ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தும் சிலாசித்து எனும் மருந்து மொகஞ்சதாரோவில் கிடைத்திருக்கின்றது என்பதைச் சிந்துவெளி அகழ்வாராய்ச்சிக் குறிப்புகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளது. இது வயிற்று உப்புசம், வயிற்றுப்போக்கு முதலிய நோய்களைப் போக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டது. ஒரு வகை மீனின் (Cuttle fish) எலும்பினைக் கண், காது, தொண்டை முதலியவற்றில் உண்டாகும் நோயினைக் குணப்படுத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தினர்.

‘‘மான் கொம்பினைப் பொடியாக்கி அதனை மருந்தாக உட்கொண்டனர் எனத் தெரிகின்றது. பவளமும், வேப்பிலையும் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்பட்டனவாம். நன்றாகப் பசி எடுப்பதற்கும், உண்ட உணவு செரிப்பதற்கும் சிந்துவெளி மக்கள் ஒரு வேரினைப்பொடி செய்து உண்டனர். இவையாவும் இந்திய மருத்துவக் கலையின் கரு முதல்களாக இருந்தன’’[2] என்று அறிஞர்

தீட்சித் கூறுகின்றார். சிந்துவெளி நாகரிகத்தில் காணப்பெறும் மேற்கண்ட மருந்துப் பொருட்களில் பல தமிழ் மருத்துவத்தில் தொல்காப்பியர் காலத்திற்கு முன்பே வழக்கில் இருந்ததை அறிய முடிகின்றது.

சிந்துவெளி நாகரிகத்தில் காணப்பெறும் சிலாசித்து, மான்கொம்பு, பவளம் ஆகிய மூன்று மருந்துகளும் இன்றைய சித்த மருத்துவத்தில் முறையே வயிற்றுளைச்சல்களையும், மார்பு நோய்களையும், நுரையீரல் நோய்களையும் தீர்க்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நாட்டுப்புறங்களில் மார்பு வலிக்கு மான்கொம்பினைச் சந்தனக் கல்லில் உரைத்து வலியுள்ள இடத்தின் மீது பற்றிடுவர். சித்த மருத்துவத்தின் கரு முதல்களைச் சிந்துவெளி நாகரிகம் கொண்டிருத்தலை மேற்கண்ட சான்றுகள் உறுதிபடுத்துகின்றன. இச்சான்றுகளை நோக்குங்கால் வேத காலத்திற்கு முன்பே குமரி முதல் இமயம் வரை ஒரே வகையான மருத்துவ முறை நிலவியிருந்தது என்பதை அறியலாம். இதனைப் பழந்திராவிட மருத்துவ முறையாகக் குறிப்பிடலாம். பழந்திராவிட முறையிலிருந்து பிறந்தவையே சித்த மருத்துவமும் ஆயுர்வேதமும் எனலாம்.

வடக்கில் ஆரியர் வருகையால் பழந்திராவிட மருத்துவம் கலப்புற்று ஆயுர்வேதமாக மாறியது. தெற்கில் குமரிக் கண்டத்தில் வாழ்ந்த அறிஞர் எழுச்சியால் சித்த மருத்துவமாக உருமாறியது. ஆயுர்வேதமும், சித்த மருத்துவமும் ஒன்று போல் இருப்பதற்கு மூலக் காரணம் இவை தோன்றிய இடம் பழந்திராவிட மருத்துவமாக அமைந்தவையாகும். வளர்ந்த முறையில் மொழி, இடம், கொள்கை ஆகியவற்றால் ஏற்பட்ட மாறுதல்களே இருவேறு மருத்துவ முறைகளாக அமைந்துவிட்டன.

சித்த மருத்துவக்கலையின் முன் வடிவம், பழந்திராவிட மருத்துவக் கலையுடன் தொடர்புடையதாகக் கருதலாம். தக்க சான்றுகள் கிடைக்கும் வரை இதனைக் கருதுகோளாகக் கொள்ளலாம் என்றாலும் சித்த மருத்துவத்துவக் குறிப்புகள் தொல்காப்பியத்தில் நிறைவாகக் காணப்படுவதால் அதன் காலத்தைத் தொல்காப்பியர் காலத்திற்கு முற்பட்டதாகத் தெளிவாக வரையறை செய்யலாம்.

கல்வெட்டுக் காட்டும் மருத்துவ வரலாறு

சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்கு இலக்கியம் சான்று பகர்வது போல் கல்வெட்டுக்களும் பல சான்றுகளைத் தருகின்றன. சித்த மருத்துவத்தின்

இடைக்கால வளர்ச்சியை உறுதிப்படுத்தும் பல கல்வெட்டுக் குறிப்புகளைப் பின்வருமாறு தொகுக்கலாம்.

''பண்டைகாலத்தில் தமிழகத்தில் நிலவிய மருத்துவக்குடிகள், மருத்துவச்சாலைகள் பற்றிய வரலாற்றுக் குறிப்புகளைத் தமிழகக் கல்வெட்டுக்களில் காணலாகும். இவற்றைத் தொகுத்துத் திரு.மா.சுந்திரமுர்த்தி அவர்கள் விரிவாகச் சில கட்டுரைகளில் விளக்கியுள்ளார்.''[3]

சோழநாட்டு மருத்துவக்குடி

சூலுற்ற பெண்ணுக்கும், அவள் சிசுவின் நலத்திற்கும் செய்த மருத்துவம் பற்றித் தமிழகத்தில் சில கல்வெட்டுக்கள் கூறுகின்றன. கி.பி.10 மற்றும் 11ஆம் நூற்றாண்டில் கீரக்கழூர் மன்னர் ஆட்சிக்காலத்தில் சிசு மருத்துவத்திற்காக 250 கழஞ்சு பொன் சிசு வைத்தியக் காணிக்கை என்று கொடுத்துள்ளது எனக் காணப்படுகிறது. அடுத்து கி.பி.1221இல் தகடூர்க் கிழவன் சிசு மருத்துவச் சாலைக்கு இடம் ஒதுக்கியதாகக் கூறுகிறது. திருமடை வளாகத்தில் 13ஆம் நூற்றாண்டுக் கல்வெட்டில் தாய்சேய் நலத்திற்காக நிலங்களைக் கொடுத்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

சோழர் காலத்தில் சிறப்புப் பெற்ற மருத்துவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு குடியினராக வாழ்ந்த இடம் ''மருத்துவக்குடி'' எனச் சிறப்புப் பெயர் பெற்றது. இன்றைய தஞ்சாவூர் மாவட்டம் கி.பி.7-ஆம் நூற்றாண்டில் திரைமூர் நாடு எனக் குறிக்கப்பட்டது. இங்குள்ள திருக்குரங்காடு துறைக்கு அருகில் ''மருத்துவக்குடி'' எனும் பெயரில் பேரூர் இருந்தது. அவ்வூர் இன்றும் அதே பெயரில் வழங்கி வருகின்றது. மருத்துவக்குடி சடையார், திருக்குரங்காடு துறை மகாதேவன் கோவிலுக்கு விளக்கெரிக்க எண்ணெய் தானம் அளித்ததைத் திருக்குரங்காடுதுறைக் கல்வெட்டுப் பின்வருமாறு குறிக்கின்றது.

''ஸ்வஸ்தி ஸ்ரீ கோமாறன்
சடையற்கு யாண்டு நான்காமாண்டின்
எதிரமாண்டின்
திரைமூர் நாட்டு மருத்துவக்
குடி ஸபையோம் இந்நாட்டு திருக்குரங்காடு
துறை மகாதேவரிடை''[4]

பாண்டிய நாட்டின் களத்துக்குடி வைத்தியகுலம்

கி.பி. 7-ஆம் நூற்றாண்டில் மதுரையை ஆண்ட பராந்தகமாறன் சடையன் எனும் பாண்டிய மன்னன் அவையில் ‘‘மாறன்காரி’’ என்பான் தலைமை அமைச்சனாகப் பணிபுரிந்தான். இவன் பாண்டிய நாட்டைச் சார்ந்த கரவந்தபுரம் என்ற களக்குடி வைத்திய குலத்தில் தோன்றியவன் என்பதை ஆனைமலைக் கல்வெட்டுக் குறிக்கின்றது. இவன் ஆனைமலையில் உள்ள திருமாலுக்குத் திருக்கற்றளி எடுப்பித்தான். ஆனால் நீர் தளியா முன் இறந்துவிட்டான். இச்செய்தியைப் பின்வருமாறு கல்வெட்டுக் குறிக்கின்றது.

‘‘கோமாறஞ் சடையற்குஉ
த்தர மந்திரி களக்கடி வை
த்தியந் மூவேந்த மங்கலப்
சூபரரையன் ஆகிய மாறங்
கரி இக்கற்றளி செய்து
நீர்த்த ளியா தெய் சுவர்க்காரோ
ஹனஞ் செய்த பிள்ளை….’’[5]

சாத்தன் கணபதி

கரவந்தபுரம் வைத்திய குலத்தைச் சார்ந்த ‘‘சாத்தன் கணபதி’’ என்பான் பாண்டிய நாட்டு அதிகாரிகளில் குறிப்பிடத்தக்கவன். பாண்டி அமிர்த அங்கல அரையன் என அழைக்கப்பெற்றான். இவன் திருப்பரங்குன்றத்தில் திருக்கோவிலையும், ஸ்ரீதடாகம் என்னும் பெரிய தடாகத்தையும் எடுப்பித்தான் என்று திருப்பரங்குன்றக் கல்வெட்டுக் குறிப்பிடுகின்றது.

மருத்துவக்குடியிலும், வைத்திய குலத்திலும் தோன்றியவர்கள் அமைச்சர்களாகவும், அதிகாரிகளாகவும் பொறுப்பேற்றதுடன் ஆலயங்களை எழுப்பியும், தானங்கள் செய்தும் சிறப்புற்றனர் என்பதை அறியலாம்.

மருத்துவர்க்குச் சிறப்புப் பெயர்

மருத்துவக் கலையில் சிறப்புப் பெற்றிருந்தவர்க்கு ‘‘வைத்திய சிகாமணி’’ என்னும் சிறப்புப் பட்டம் அளிக்கப்பட்டதை வேள்விக்குடிச் செப்பேடு கூறுகின்றது.

இக்கால அறிவியல் மருத்துவ அமைப்பில் பொதுப்பிணி மருத்துவம் (General physician) அறுவை மருத்துவம் (Surgeon) என இருவகை மருத்துவப் பிரிவுகள் உள்ளன. இதே அமைப்புச் சோழர் கால மருத்துவமனைகளிலும் இருந்ததைக் கல்வெட்டுக்கள் குறிக்கின்றன. கைநாடி பார்த்துப் பொதுப்பிணி நீக்கும் மருத்துவரை வைத்தியன், சவர்ணன், மருத்துவன் என்று அழைத்தனர். உடற்கூறுகளை ஆராய்ந்து கட்டி, இரணம் ஆகியவற்றை அறுத்து அறுவை மருத்துவம் செய்பவரைச் ''சல்லியக்கிரியைப் பண்ணுவான்'' என்று அழைத்தனர்.

வைத்திய போகம்

மருத்துவ வளர்ச்சிக்காகவும், மருத்துவர்களின் நல்வாழ்வுக்காகவும் அக்காலத்தில் நிலக்கொடைகள் வழங்கப்பட்டன. இதனைக் கல்வெட்டுக்கள் ''வைத்திய விருத்தி'', ''வைத்திய போகம்'' என்று குறிக்கின்றன. ''பண்டாரவாடையிலுள்ள முதலாம் இராசேந்திரனின் கல்வெட்டு இப்பகுதியில் இருந்த ஆதுலர் சாலையைப் பற்றி அறிவிக்கின்றது. இவ்ஆதுலர் சாலைக்கும், அதன் வளர்ச்சிக்கும் நிலங்கள் கொடையாக அளிக்கப்பெற்றிருந்தன. இவை போதாமை காரணமாக முதலாம் இராசராசனின் தமக்கையான குந்தவையார் மேலும் மனைகள் வழங்கினார். இவ்ஆதுலர் சாலைக்கு முன் அளித்த நிலக்கொடையையும் இப்பொழுது அளித்த நிலக்கொடையையும் சவர்ணன் அரையன் மதுராந்தகன் என்ற மருத்துவரும், அவருடைய சந்ததியாரும் அனுபவிக்கலாம் என்றும், இம்மருத்துவர் மருகல் என்னும் ஊரினர்''[6] என்றும் இக்கல்வெட்டுக் குறிக்கின்றது.

சல்லிய விருத்தி

''பொது மருத்துவத்திற்கு அளிக்கப்பட்ட முக்கியத்துவம் போன்றே அறுவை மருத்துவ வளர்ச்சிக்கும் வழங்கப்பெற்றன. இதனைச் ''சல்லிய விருத்தி'' என்று கல்வெட்டுக் குறிக்கின்றது. குந்தவை தேவியார் ''சல்லியைக்கிரியை'' போகமாகத் திருவிசனூரில் நிலதானம் அளித்த செய்தியை இராசேந்திர சோழனின் நான்காம் ஆண்டுக் கல்வெட்டுக்கள் குறிப்பிடுகின்றன.''[7]

ஆதுலர் சாலைகள்

மருத்துவமனைகளை அக்காலத்தில் ஆதுலர் சாலை என்று அழைத்தனர். திருமுக்கூடல், ஸ்ரீரங்கம், தஞ்சாவூர், பண்டாரவாடை, திருவாவடுதுறை, திருப்புகலூர், குன்றத்தூர், அகத்தீசவரம் போன்ற பல இடங்களில் ஆதுலர் சாலைகள் இருந்தமை பற்றியும், அங்கு நடந்த பணிகள் பற்றியும் கல்வெட்டுக்கள் குறிக்கின்றன.

மடங்களில் மருத்துவ உதவி

வழிப்போக்கர்களின் வசதிக்காக மடங்களும், சத்திரங்களும் அக்காலத்தில் கட்டப்பட்டு இருந்தன. அரசர்களும், அரசதேவியரும், பெருநிலக்கிழார்களும் மடங்களைக் கட்டுவித்தனர். இம்மடங்களில் மருத்துவ உதவியும் அளிக்கப்பட்டது. திருத்தொண்டர் தொகையான் மடம் இத்தகைய மருத்துவ உதவியை மேற்கொண்டமை பற்றி மூன்றாம் இராசேந்திரனின் 2-ஆம் நூற்றாண்டுக் கல்வெட்டுக்கள் குறிக்கின்றது. தமிழகக் கல்வெட்டுக்களில் காணப்பெறும் மருத்துவக் குறிப்புகள் சித்த மருத்துவ வரலாற்றை முழுமையாகவும், தெளிவாகவும் அறிவதற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

சித்த மருத்துவம்

சித் - எளிமை, தனிமை, தூய்மை, வாய்மை, தொன்மை, மேன்மை, முழுமை.

“சித்தி என்பது அறிவு எனப் பொருள்படும். தம் பட்டறிவால் கண்டுணர்ந்த மருத்துவ உண்மைகளைச் சொன்னவர்கள் சித்தர்கள். நம் உடலில் வாதம் (வாய்வு மாந்தம்), பித்தம் (காத்தல், மயக்கம்), கபம்(சளி, காய்ச்சல்) ஆகியன சமநிலை இல்லாத போது நோய்கள் உண்டாகின்றன. இதைக் குணப்படுத்த சித்தர்கள் கண்டறிந்த வழியே சித்த மருத்துவம் ஆகும்.

சித்த மருத்துவத்திற்கான மூலப்பொருட்கள் தாவரங்கள், உலோகங்கள், விலங்குகள் ஆகியவற்றிலிருந்து பெறப்படுகின்றன. தமிழகத்தில் தமிழ் மூதாதையர்களால் கண்டறியப்பட்டதால் அது “தமிழ் மருத்துவம்” என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஏறத்தாழ ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நம் தமிழகத்தில் தோன்றிய ஒப்பற்ற மருத்துவ முறையே சித்த வைத்தியம். இந்த மருத்துவ முறையினை

நம் நாட்டில் வாழ்ந்த அகத்தியர் முதலாகக் கோரக்கர் ஈறாகவுள்ள பதினெண் சித்தர்கள் உருவாக்கினார்கள். மனம், புத்தி, சித்தம் எனும் முக்காரணங்களையும் அடக்கி நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு முதலான நிலைகளை அடையாதவர்களே சித்தர்கள் எனப்பட்டனர். மனித உடலில் ஏற்படும் குறைபாடுகளை வாதம் 84, பித்தம் 48, சிலேத்துமம் 96 எனப் பகுத்தனர், உலகில் சுமார் 4448 நோய் வகைகள் உள்ளன என்றும் ஏறத்தாழ 2,50,000 மூலிகை வகைகள் உள்ளன என்றும் கண்டறிந்து ஏட்டில் எழுதி வைத்த பாடல் வடிவமே நாம் இப்போது மிகுதியாகப் பின்பற்றி வருகின்ற சித்த மருத்துவமாகும்.

தமிழ் மருத்துவக்கலையின் பொற்காலம் சித்தர் காலமாகும். கி.பி. 5ஆம் நூற்றாண்டு முதல் 18ஆம் நூற்றாண்டு வரையிலான காலத்தில் வாழ்ந்ததாகக் கருதப்படும் பதினெண் சித்தர்கள் தம் மெய்ஞ்ஞானத்தின் மூலம் மருத்துவக்கலையை மாண்புடையதாக்கினர். இக்காலத்தில் சித்தர்களின் அரவணைப்பில் சிறப்புடன் வளர்ந்ததால் தமிழ் மருத்தவக் கலை சித்த மருத்துவம் எனக் குறிப்பிடலாயிற்று. கிடைக்கின்ற இலக்கியச் சான்றுகளில் திருமூலரின் திருமந்திரம் 3000 எனும் நூலே சித்த மருத்துவக் கருத்துக்களை நேரடியாக விளக்கும் முதல் நூலாகும். திருமூலரைச் ‘‘சித்த மருத்துவத்தின் தந்தை’’ எனப் போற்றலாம்.

தமிழ் மருத்துவக்கலையின் முழுமையான வரலாறு இதுகாறும் எழுதப் பெறவில்லையே தவிர வரலாற்று அணுகுமுறையில் அவ்வப்போது சில கட்டுரைகள் வெளிவந்துள்ளன. சித்த மருத்துவ ஆய்வாளர்களான டி.வி.சாம்பசிவம்பிள்ளை, விருதை சிவஞானயோகி, டாக்டர். ஆ. சண்முகவேலன், டாக்டர்.பு.மு.வேணுகோபால் ஆகியோர் தமிழ் இலக்கியச் சான்றுகளின் வழியும், சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவ ஒப்பாய்வு அடிப்படையிலும் சில வரலாற்றுக் கட்டுரைகளை ‘‘அமுது’’ ‘‘நந்தி’’ ‘‘மூலிகை மணி’’ முதலிய சித்த மருத்துவத் திங்களிதழ்களில் வெளியிட்டுள்ளனர். ‘‘வரலாற்று மருத்துவம்’’ எனும் தலைப்பில் கல்வெட்டு ஆய்வாளர் திரு.ம. சுந்திரமூர்த்தி அவர்களின் சில கட்டுரைகள் கல்வெட்டுச் சான்றுகளின் வழி வெளியிட்டுள்ளமை பயனுடையதாகும். இத்துறையில் ஆர்வமுள்ள சிலரால் அவ்வப்போது சில கட்டுரைகள் எழுதப்பட்டுள்ளன என்றாலும் இவை அனைத்தும் தமிழ் மருத்துவக் கலையின் முழு வரலாற்றைப் புலப்படுத்தும் வகையில் அமையவில்லை.

சித்த மருத்துவ வரலாறு என்பது

1. வரலாற்று நூற்குறிப்புகள்
2. அகழ்வாராய்ச்சி – கல்வெட்டுச் சான்றுகள்
3. அயலவர் குறிப்புகள்
4. திராவிடப் பழங்குடிகள் பற்றிய வாழ்க்கைக் குறிப்புகள்
5. தமிழ் இலக்கியங்கள்
6. சித்த மருத்துவ நூல்கள்
7. சமகால மருத்துவ முறைகளான சீன, சுமேரிய, அரேபிய, ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைகளுடன் கூடிய ஒப்பாய்வுக் குறிப்புகள்.

நாட்டுப்புறங்களில் ஒதுங்கிய சித்த மருத்துவம் விடுதலைக்குப்பின் மீண்டும் எழுச்சிபெற முனைந்தது. இந்த மருத்துவ முறையைக் கட்டிக்காத்ததாகப் பல சித்த மருத்துவப் பரம்பரைகள், வல்லுநர்கள் காலத்திற்கேற்ற மாறுதல்களை ஏற்கவோ, செய்யவோ முயலாமையால் விரைவான வளர்ச்சியைப் பெற இயலவில்லை. அறிவியல் மருத்துவமுறையின் மின்னல் வேக வளர்ச்சியில் மக்களும், ஆட்சியாளர்களும் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்டதால் தமிழகத்தில் 1965ஆம் ஆண்டு வரை கூட சித்த மருத்துவம் சீரான வளர்ச்சியைப் பெறவில்லை. 1967இல் தமிழகத்தில் ஏற்பட்ட ஆட்சி மாற்றம் சித்த மருத்துவத்திற்குப் புதிய ஆக்கங்களை அளித்தது. 1968இல் பேரறிஞர் அண்ணா அவர்களால் நடத்தப்பெற்ற இரண்டாம் உலகத் தமிழ்நாட்டின் வாயிலாகச் சித்த மருத்துவம் உலகப் பார்வையினைத் தன்பால் ஈர்த்தது. அதன் விளைவாகச் சித்த மருத்துவம் அறிவியல் போக்குடன் இணைந்து சித்த மருத்துவ அறிவியலாக மாறியது.

பழந்திராவிட மருத்துவக் கலையின் தென்னிந்திய வடிவமாய்த் திகழும் சித்த மருத்துவம் - பழங்காலம் முதலே சீன, அரேபிய ஆயுர்வேத முறைகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்ததைச் சில ஒப்புமைகள் மூலம் அறியலாம். பதினெண் சித்தர்களில் போகரும், புலிப்பாணியும் சீன தேசத்துடன் தொடர்பு கொண்டு சீன மருத்துவத்துடன் சித்த மருத்துவத்தை இணைத்தவர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர். அவ்வாறே ராமதேவர் எனும் சித்தர் அரேபிய மருத்துவத்துடன் சித்த மருத்துவத்தை இணைத்தவராகக் கருதப்படுகிறார். அதனால் அவர் ‘‘யாகோபு’’ எனும் அரேபிய பெயர் பெற்றதாகவும் கருதுவர்.

வர்மக்கலை

சீன, சித்த மருத்துவர்களிடையே பெரிதும் ஒருமைப்பாடுடையது வர்மக்கலையாகும். நரம்புகள் தொடர்புடைய இக்கலை தமிழகத்திலும், சீன நாட்டிலும் பழக்கத்தில் உள்ளது. தொடுவர்மம், படுவர்மம் எனப் பல்வேறு வகையாக அமையும். இவ்வர்மக்கலையில் தட்டுமுறை, தடவுமுறை, அடங்கல் முறை, அடிமுறை, திருப்பு, இழுப்பு எனும் புற மருத்துவ(Physiotherapy) முறைகள் உள்ளன. இவற்றைக் கொண்டு மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலி, மயக்கம், பாரிசவாதம், மூக்கடைப்பு, உணர்ச்சியில்லாமை, சித்தப் பிரமை போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றனர். அகத்தியர் வர்ம சிந்தாமணி, அகத்தியர் வர்ம சாரி நூல், வர்ம அளவு நூல், வர்ம வில் விசை, வர்ம பொன்னூசி சூத்திரம், வர்ம நரம்பு அறை சூத்திரம் எனப் பல்வேறு நூல்கள் இக்கலையை வளர்க்கத் தோன்றிய தமிழ் நூல்களாகும்.

இதே அடிப்படையில் சீன மருத்துவத்தில் காணப்படும் வர்ம முறையும், அக்குப்பஞ்சர் முறையும் இருப்பதை ஒப்பாய்வில் காணலாம். இன்று சித்த மருத்துவத்தில் காணப்படும் ‘‘சத்திர விதி விலக்கு’’ எனும் அறுவை மருத்துவக் கோட்பாடு சீன வர்ம முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு தோன்றியுள்ள சண்டைப் பயிற்சியில் காணப்படுகிறது. இத்தகு கலையில் தலைசிறந்த ‘‘ஷாவோலின்’’ குருமார்கள் (Shavolin Masters) வர்ம முறைகளைச் சண்டையில் பயன்படுத்தி எதிரிக்கு மரணத்தை விளைவிப்பார்கள்.

சித்த மருத்துவத்தில் சீன மருத்துவப் பொருட்கள்

சீனச் சரக்கு , சீனச்சுண்ணம், சீனச் சர்க்கரை, சீன ரேக்கு, சீனக் காரம், சீனப்பருத்தி, சீனக் கற்கண்டு, சீனப்புகை, சீனக் கற்புரம், சீனப் புல், சீனக் கருவா, சீன மல்லி, சீனக் களிமண், சீன முத்து, சீனக் கிழங்கு, சீன மிளகு.

சித்த மருந்து தயாரிப்பு முறைகளில் சீன மருந்துகள் இடம் பெற்றமையை இவை உறுதிப்படுத்துகின்றன. தமிழகத்திற்கும், சீனத்திற்கும் ஏற்பட்ட வாணிபத் தொடர்பால் இக்கலப்பு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும். சித்த மருத்துவம் ஆயுர்வேத மருத்துவத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டதாகும். நோய்க்கணிப்பு முறைகளில் சித்த மருத்துவத்திற்கே உரிய தேர்வு ஆயுர்வேத முறையில் காணப்பெறவில்லை. பிற்காலத்தில் சித்த மருத்துவத்திலிருந்து ஆயுர்வேதம் இம்முறையைப் பெற்றுக் கொண்டதாக ஆயுர்வேத மருத்துவர்களே கூறுகின்றனர்.

ஆயுர் வேதம்

வட மாநிலத்தில் சமஸ்கிருதம் ஆதிக்கம் செலுத்திய காலத்தில் அப்போது அங்கு நிலவிய மருத்துவ முறையின் ஆக்கமே ஆயுர்வேத மருத்துவ முறை எனப்பட்டது.

‘‘ஆயுர் வேதம்’’ என்ற சொல் இரண்டு சமஸ்கிருதச் சொற்களின் இணைவேயாகும். ஆயுர் - ஆயுள், வாழ்க்கை, வேதம் - முறை, ஆயுர் வேதம் என்ற சொல் வாழ்வின் முறை எனப் பொருள் உணர்த்துகின்றது.

ஆயுர் வேதச் சித்தாந்தப்படி உடலின் அனைத்துச் செயல்பாடுகளும், மாற்றங்களும் வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாது சமநிலைப்படுத்துவது தான் ஆயுர்வேதச் சிகிச்சை முறையாகும். இம்மருந்து பெரும்பாலும் தாவர வர்க்கங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகத் திகழ்கிறது.

யுனானி மருத்துவம்

யுனானி மருத்துவ முறை ‘‘ஹிப்போகிரெடிஸ்’’ என்பவரால் கிரேக்க நாட்டில் உருவானதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

மொகலாயர் ஆட்சிக்காலத்தில் இந்தியாவில் நுழைந்த அரபு மருத்துவ முறை யுனானி என்ற பெயரில் வழங்கப்பட்டது.

இம்மருத்துவ முறையில் விலங்கின இறைச்சிகளின் சத்தும், தாவர வித்துக்களுமே அதிக அளவில் இடம் பெறுகின்றன.

‘‘யுனானி மருத்துவ முறையின் தத்துவம் எதிர்மறைத் (Contrast) தத்துவம் ஆகும். நோய் சூட்டினால் ஏற்பட்டதாய் இருந்தால், நோய்க்கு உரிய மருந்தும், உணவும் அதற்கு எதிர் மறையானதாக இருக்கும். இது இல்லாஜ்-பி-ஜிதிஹி (Illaj-be-Zidihi) அதாவது எதிர்மறையாலாய சிகிச்சை என்று அழைக்கப்பெறும்.’’[8]

எதிர்மறைச் சிகிச்சைக்குப் பின்னரும், நோய் இருந்தால் அல்லது மிகுந்தால் உடம்பில் நீரோ, உறுப்போ மாறுபட்டிருக்கும். இந்த மாறுபாட்டை நீக்க மாறுபட்ட பொருளை முதிரச் செய்யக் கூடிய மருந்துகளைத் தர வேண்டும். இத்தகு மருந்துகள் முன்-ஜி-ஜாத் (Mun-zi-Jath) என்று அழைக்கப்பெறும்.

மாறுபட்ட பொருள் முதிர்ந்ததும் அதை வெளிக்கொணரக் கூடிய மருந்தைத் தரவேண்டும். இவ்விதமாக மாறுபட்ட பொருள் உடலில் இருந்து நீங்கியதும் நோய் குணமாகும். ஆனால் நோயின் காரணமாக நோயுற்ற உறுப்பின் நிலை மாறியிருக்கும். அதைச் சீர்படுத்துவதற்கு முபாடிபாத-இ-மிஜாஜ் (Mubadifath-se - Mizaj) மருந்துகள் தரவேண்டும். அதன்பிறகு முக்காவியத் (Mukkaviath) என்னும் பல விருத்தி மருந்துகள் தரவேண்டும்.

ஹோமியோபதி

‘‘ஹோமியோபதி என்ற சொல் கிரேக்க மொழியில் இருந்து வந்த சொல்லாகும். Homois என்றால் போன்ற அல்லது ஒத்த (similar) என்றும் pathos என்றால் உணர்ச்சி (Feeling) துன்பம் அல்லது நோய் (Suffering) என்று பொருள்படும்.’’[9]

ஹோமியோபதி மருத்துவ முறை ‘‘சாமுவேல்ஹானிமன்’’ என்பவரால் ஜெர்மனி நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அவர் அலோபதி மருத்துவத்தை முறையாகப் பயின்று மருத்துவம் செய்து வந்தார். வெகு விரைவில் கைதேர்ந்த மருத்துவர் எனப் புகழையும் அடைந்தார். மருத்துவத் தொழிலில் அவருக்கு மனநிறைவு ஏற்படவில்லை. அம்மருத்துவ முறையில் நோய்கள் குணமாகக் கால தாமதம் ஆனதும், கொடுமையான சிகிச்சை முறைகளும் அவருக்கு வேதனை அளித்தன. அத்துடன் அலோபதி முறையில் பின் விளைவுகள் ஏற்பட்டதைக் கண்டு அவருக்கு அதில் வெறுப்பு உண்டாயிற்று.

ஹானிமனின் வெறுப்பை அதிகரிக்கச் செய்வது போல் ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்தது. அவர் மகன் நோயால் அவதிப்பட்டான். அவனுக்கு இரவுபகலாகச் செம்மையாகச் சிகிச்சை செய்தும் அவரால் மகனைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை. அவன் மரணம் ஹானிமனுக்கு மீளாத் துயர் தந்தது. தன் மகனையே காப்பாற்ற முடியாத மருத்துவத்தைப் பிறருக்குச் செய்து பணம் சம்பாதிப்பதை அவர் ஏமாற்று வித்தையாகக் கருதினார். உடனே மருத்துவம் செய்வதை நிறுத்திவிட்டுப் புத்தகங்களை மொழிமாற்றம் செய்து வாழ்க்கை நடத்த திட்டமிட்டார். டாக்டர் கல்லன் எழுதிய மருத்துவக் கலைச்சொல் அகராதியை மொழி மாற்றம் செய்யத் தொடங்கினார்.

கலைச்சொல் அகராதியில் ஒரு வியப்பூட்டும் செய்தி காணப்பட்டது. மலேரியா என்ற குளிர் காய்ச்சல் நோய்க்குச் சிங்கோனா மரத்தின் பட்டையில் தயாரித்த மருந்தைக் நீரில் கலந்து நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்தால் நோய்குணமாகும். அதே குடிநீரை மலேரியா நோய் இல்லாதவர்களுக்குக் கொடுத்தால் மலேரியா நோய் வரும். இந்தச் செய்தியால் ஹானிமனுடைய சிந்தனை சிறகடித்துப் பறக்கத் தொடங்கியது. அவர் அதைப் பற்றி இரவு பகலாகச் சிந்தித்தார்.

‘‘அந்த மருத்துவ முறையைச் சோதனை செய்து பார்க்க விரும்பிய அவர் தன்னையே அச்சோதனைக்கு உட்படுத்திக் கொண்டார். சிங்கோனா மரத்தின்பட்டையை வாங்கினார். அதை முறைப்படி கஷாயம் தயாரித்தார். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு எடுத்துக்கொண்டு பத்திரப்படுத்தினார். கஷாயத்தை அவர் அச்சமின்றி பருகினார். மருத்துவ அகராதில் குறிப்பிட்டிருப்பதைப் போலவே சிறிது நேரத்தில் அவருக்குத் தாங்கமுடியாத குளிர் வந்தது. உடலைத் தூக்கிப் போட்டது, அதைத் தொடர்ந்து பலமாகக் காய்ச்சலும் வந்தது. உடனே தனியாக எடுத்து வைத்திருந்த சிங்கோனா கஷாயத்தைக் கலைச்சொல் அகராதியில் கூறியுள்ளது போல் பருகினார். சிறிது நேரத்தில் காய்ச்சல் விட்டு உடல் வியர்த்தது. காய்ச்சல் பூர்ணமாகக் குணமாகிவிட்டதைக் கண்ட ஹானிமனுக்கு அகராதியில் டாக்டர் கல்லன் குறிப்பிட்டிருந்தது முற்றிலும் உண்மை என்று விளங்கியது.’’[10]

முதல் சோதனை வெற்றியடைந்ததைத் தொடர்ந்து, நோயைக் குணப்படுத்தும் மருந்து அதே நோயைத் தோற்றுவிக்கிறது என்ற உண்மை தெரிய வந்தது. ஹானிமன் பல ஆண்டுகள் இரவும் பகலும் சரியாக ஊண் உறக்கமின்றி ஆராய்ச்சிகள் செய்து தொண்ணூற்று ஒன்பது வகை மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்தார்.

ஹோமியோபதி மருந்துகள் எந்த விதமான பின் விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. குறிப்பிட்ட ஒரு நோயைக் குணமாக்காவிட்டாலும் தீமை எதையும் தோற்றுவிப்பதில்லை. மருந்துகளை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு கொடுத்து நோய் குணமாகத் தாமதமானால் அதே மருந்தைச் சற்று அதிகம் கொடுத்தால் நோய் முழுமையாகக் குணமடையும்.

மலர் மருத்துவம்

“டாக்டர் எட்வர்டு பாட்ச் 1886ஆம் ஆண்டு இங்கிலாந்தில் மாரியஸ் கிராமத்தில் பிறந்தார். இலண்டன் மாநகரத்திலுள்ள மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்த பாட்ச் நன்றாகப் படித்து நேரிடைப் பயிற்சி பெற்றுக் கல்லூரியில் முதல் மாணவனாக 1913ஆம் ஆண்டு பட்டம் பெற்றார். மருத்துவத் துறையிலுள்ள பல்வேறு பிரிவுகளிலும் படித்துத் தனித்தனியே பட்டயமும், பட்டமும் பெற்றார். அவர் 1936ஆம் ஆண்டு மலர் மருத்துவ முறையை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தினார்.”[11]

‘உலகில் நோய்கள் இல்லை, ஆனால் நோயாளிகள் மட்டுமே உள்ளனர்’ என்பதே அவரின் சித்தாந்தம் ஆகும். தொடர்ந்திருக்கும் பய உணர்வு, கோபம், ஆழ்ந்த கவலை, தாங்கவெண்ணா துயரம் போன்ற மன உளைச்சலில் மனிதன் உழலும் பொழுது அவனுடைய உயிராற்றல் என்னும் ஜீவசக்தி மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. அதன் காரணமாக உயிராற்றலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றிவிடுகிறது. இந்நிலையில் மனிதனின் உடல், தொற்றுநோய் மற்றும் பல வகையான நோய்கள் தாக்கக் கூடிய சாதனமாக அமைந்து விடுகிறது. வியாதிகளுக்கு மட்டும் சிகிச்சை அளிப்பதால் எதிர்பார்க்கும் பலன் கிட்டுவதில்லை. பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பது ஒன்றே சாலச் சிறந்தது. நோயாளியின் கோபம், பயம், கவலை, ஆழ்ந்த வருத்தம், நம்பிக்கையின்மை போன்ற மனநிலையை அறிந்து அதற்கான சிகிச்சை அளிப்பதே உண்மையான சிகிச்சை முறையாகும் என்பதை டாக்டர் எட்வர்டு பாட்ச் கண்டறிந்தார்.

> “இயற்கையின் படைப்பு அபூர்வமானது, விரிந்து பரந்த, இவ்வுலகில் மனித சமுதாயமும், மற்ற உயிரினங்களும் வாழ்வதற்குத் தேவையான பல்வேறு வளங்களை இயற்கை படைத்திருக்கிறது. எனவே, மனிதன் நோய்வாய்ப்படும் பொழுது அவனுக்கு மருந்தாகப் பயன்படக்கூடிய மருத்துவக் குணம் வாய்ந்த வளங்களையும் இயற்கை நிச்சயம் படைத்திருக்கத்தான் வேண்டும் என்பதில் டாக்டர் எட்வர்டு பாட்ச் அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார். அதற்கான முயற்சியிலும், ஆராய்ச்சிலும் ஈடுபட்டு மனித குலத்திற்குத் தீங்கில்லாத, நம்பிக்கையான, எளிய சிகிச்சை முறையைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமென முயற்சி

மேற்கொண்டார். அவருடைய ஆராய்ச்சியின் முடிவாகத் தாவர இனங்கள் மனித குலத்திற்கு மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன என்பதைக் கண்டறிந்தார்.''[12]

மலர் மருத்துவ முறையில் மரங்கள், செடி, கொடிகள் ஆகியவற்றின் மலர்கள் மருந்துகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மலர்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் நோயளிக்கும், நோயினால் துன்பப்படுவோருக்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வலுப்படுத்தி ஆரோக்கியமான நிலையை மீண்டும் தருகின்றன. அதன் மூலம் நோயாளி தனது கவலை, பயம், கோபம் முதலியவற்றிலிருந்து விடுபடுகின்றார். நாளடைவில் அவரின் நோயின் அறிகுறிகள் முற்றிலும் நீங்குகின்றன. டாக்டர் எட்வர்டு பாட்ச் அவர்கள் அவ்வகையில் 38 மருந்துகளை மலர்களிலிருந்து தயாரித்து மலர் மருத்துவம் என்ற உன்னத மருத்துவ முறையை உலகிற்கு அளித்துள்ளார்.

உயிர் வேதியியல் மருத்துவம்

ஜெர்மன் நாட்டில் வாழ்ந்த மருத்துவ மேதை டாக்டர் சூஸ்லர் உயிர் வேதியியல் மருத்துவ முறையைக் கண்டுபிடித்தார். ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையைக் கண்டுபிடித்த சாமுவேல் ஹானிமன் என்ற மருத்துவ மேதையின் காலத்தில் வாழ்ந்தவர்.

உடலின் அடிப்படை அம்சங்களாகத் திகழும் தாது உப்புக்களில் பற்றாக்குறை ஏற்படும்போது உடலில் பிணி ஏற்படுகிறது. எந்தத் தாது உப்பின் குறைவினால் நோய் தோன்றியிருக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து மருந்து மூலம் குறைவுபட்ட தாது உப்பினைச் சீர் செய்தால் நோய் அகன்று விடும் என்பது உயிர் வேதியியல் மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவமாகும்.

''உடலில் தோன்றும் சில குறிகளை வைத்து எந்தத் தாது உப்புப் பற்றாக் குறையாக இருக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து அதற்கேற்ற மருந்தினை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பது டாக்டர் சூஸ்லரின் மருத்துவமுறை ஆகும்.''[13]

காந்த சிகிச்சை

காந்த சிகிச்சை முறை இன்று உலகம் முழுவதிலும் மிக வேகமாகப் பரவி வருகிறது. இந்திய மக்கள் காந்த சிகிச்சையில் அதிக ஆர்வம் காட்டத் தொடங்கியிருக்கின்றனர். பல ஊர்களில் காந்த சிகிச்சை மையங்கள் தோன்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. மக்கள் காந்தச் சிகிச்சையை விரும்புவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அது சிக்கனமானது, எளிதானது, எல்லோருக்கும் அதை எளிதாகக் கொடுக்க முடியும்; பெறவும் முடியும். காந்தச் சிகிச்சைக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகள் எடை குறைவானவை. நோயாளியின் இருப்பிடத்திற்கே அவற்றை எடுத்துச் சென்று எளிமையாகச் சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. வேறு வகையான சிகிச்சைகளுக்குச் சில சமயங்களில் அதிகமாகச் செலவாகிறது. பல வகையான சோதனைகள், மருந்துகள், மாத்திரைகள் தேவைப்படுகின்றன. நோயாளிக்கு அளிக்கப்படும் மருந்துகளால் பின் விளைவுகளும் ஏற்படுகின்றன. காந்தச் சிகிச்சை முறையால் அத்தகைய பின் விளைவுகள் எதுவும் இல்லை.

> ‘‘தேள்கடி, பூச்சிக்கடி, பல்வலி போன்றவற்றிற்குக் காந்தச் சிகிச்சை அளித்தால் இருபது நிமிடங்களில் நிவாரணம் கிட்டும். கீழே விழுந்து அடிபடும் போது ஏற்படும் வலியைக் காந்தச் சிகிச்சை மூலம் பதினைந்தே நிமிடங்களில் போக்கி விடலாம். எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் மற்ற மருத்துவ முறைகளைவிடக் காந்தச்சிகிச்சையின் மூலம் முப்பது சதவீதம் விரைவாகக் குணப்படுத்தலாம்.’’[14]

வண்ண மருத்துவம்

முற்காலத்தில், நாகரிகத்திற்குப் பெயர் பெற்ற எகிப்து விஞ்ஞானியான பித்தகோரஸ் பல நிறங்களில் அமைக்கப்பட்ட உருண்டை வடிவத்தினாலான பந்துகளாலும், வண்ண விளக்குகளாலும் சிகிச்சையளித்துப் பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்தியதாகத் தெரிய வருகிறது.

> ‘‘வண்ணச் சிகிச்சை முறை பற்றி டென்மார்க் நாட்டவரான நைல்ஸ் பிச்சன் என்பவர் ஆராய்ச்சி செய்து 1877ஆம் ஆண்டு அது பற்றிய செய்திகளை வெளியிட்டார். அவரது ஆராய்ச்சியின் முடிவுப்படி நீல நிற வண்ணங்கள் புண்ணைக் குணப்படுத்தும். சிவப்பு நிற வண்ணங்கள்

இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தும். இதனால் அம்மைத் தழும்புகளைப் போக்கலாம். 1810ஆம் ஆண்டில் கோத்தே என்ற விஞ்ஞானி வண்ணங்களை உடலில் செலுத்துவதன் மூலம் பல வியாதிகள் குணமாகும் என்பதை ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்தார். சிவப்பு நிறம் தசைகளின் தளர்வை நீக்கி இறுக்கத்தை அளிக்கிறது. இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. ஹார்மோன்கள் குறைபாடின்றி தேவையான அளவு சுரக்கிறது. நுரையீரல் நன்றாகச் சுருங்கி விரிகிறது. சுவாசம் சீரடைகிறது. செல்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டு உடலின் வெப்பம் அதிகரிக்கிறது. நீல நிறமும் பச்சை நிறமும் மனித இதயம் சரியாக இயங்க உதவுகின்றன"[15]

எல்லா வகையான நோய்களுக்கும் காரணமான கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றல் வண்ணங்களுக்கு உண்டு.

"நோய்களுக்கு மூலக் காரணம் கிருமிகள், இவற்றைப் பாக்டீரியாக்கள் என்று கூறுவர். இந்தக் கிருமிகள் மனித உடலில் நோய்களைப் பரப்புகின்றன. இராயல் மேனர் என்பவர் நுண்ணோக்கி மூலம் ஒளியைச் செலுத்திக் கிருமிகளின் நிறங்களையும், அவை இருக்கும் சூழ்நிலையில் கிருமிகளால் ஏற்படும் நிறமாற்றங்களையும் கண்டறிந்தார். யுனிவர்சல் ரைப் என்பவர் மைக்ரோஸ்கோப் மூலம் கிருமிகளின் வண்ணத்தையும் அவை வளரும் சூழ்நிலையையும் சூழ்நிலையின் வண்ணத்தையும் அறிந்து, அதற்கு எதிர் வண்ணங்களைப் பாய்ச்சுவதன் மூலம் விஷமுள்ள கிருமிகளை விஷமற்ற கிருமிகளாக மாற்றி விடலாம் என்று நிரூபித்தார்."[16]

இசை மருத்துவம்

பிணிகள் கொடுமையானவை. பிணிகள் வந்தால் நிச்சயமாக மனதிற்குப் பலம் தேவை. 'மதிமுக்கால் மந்திரம் கால்' என்பது பழமொழி. அது போன்றே 'மருந்து பாதி மனவலிமை மீதி' என்பது வைத்திய உலகத்தின் பழமொழி ஆகும்.

மேலை நாட்டு மருத்துவமனைகளில் நோயாளிகள் மனவலிமை பெற இசையே இன்றியமையாத மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இந்திய மருத்துவமனைகளில் நோயாளிகளின் படுக்கைகளின் தலையருகில் ஆக்சிஜன்

வருகின்ற குழாய் வைத்திருப்பதைப் போல மேலை நாடுகளில் ஒவ்வொரு நோயாளிகளின் படுக்கைக்கும் அருகில் ஒலிபெருக்கி வைத்திருப்பார்கள். அதிலிருந்து மிக மெல்லிய இசை ஒலிப்பரப்பாகும். அது நோயாளிக்கு மன வலிமையைத் தரும்.

இந்தியாவில் பழங்காலந்தொட்டே இசை மூலம் நோய்களைப் போக்கும் முறை இருந்துள்ளது. அக்பரின் அரசவையிலிருந்த இசைப் பேரறிஞர் பீர்பால் அரசியின் தீராத நோயை இசையின் மூலம் தீர்த்து வைத்ததாகக் கதைகள் உள்ளன. உலகத்தின் பல பகுதிகளில் பழங்குடி மக்களிடையே குழந்தைபேற்றுக் காலத்தில் இசை மூலமாகக் குழந்தைப் பேறு எளிமையாக்கப்படுகின்றது என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

> ‘‘மன நோய், இரத்த அழுத்தம், ஒற்றைத் தலைவலி, தீராத வயிற்று நோய், குஷ்டம், சைனஸ் என்கின்ற மூக்கடைப்பு, தலை சுற்றல், வலிப்பு, ஆஸ்துமா, திக்குவாய் இன்னும் பல பிணிகளை இசை மூலமாகத் தீர்க்க முடியும். இசையின் நுட்பமான மாற்றங்களை உடைய ஒலியலைகள் கேட்பவரின் மனதிலும் உடலிலும் மென்மையான, அதே சமயம் நுண்ணிய பௌதிக மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் கேட்பவரின் உடல் மற்றும் மனம் ஆகியவற்றில் கோளாறுகள் சரி செய்யப்படுகின்றன’’.[17]

தவறான பாலியல் தொடர்புகளால் தொழுநோயைப் பெற்றிருந்த அருணகிரிநாதர் தெய்வப்பலத்தாலும், தான் கற்றிருந்த இசைப்பயனாலும் இந்நோயிலிருந்து விடுதலை பெற்றார்.

நிகண்டு

மருந்தின் பெயர்கள் என்ற நிலையில் உறை, குளியல், ஓடதி, ஔடதம், யோகம் என்பன இடம் பெறுகின்றன.

சல்லியகரணி - அத்திரம், சத்திரம், தைத்த புண் மாற்று மருந்து.
சந்தானகரணி - துண்டிக்கப்பட்ட உறுப்பினைப் பொருத்தும் மருந்து.
சமனியகரணி - விரணம் தழும்புகளை நீக்கும் மருந்து.
மிருதசஞ்சீவினி - உயிர் தரும் மருந்து.
மருத்துவர் பெயர்கள் - மாமாத்திரர், பிடகர், ஆயுள் வேதியர்.

நோயின் பெயர்கள் - மடங்கல், பிணி, மடி, மாரி, உறுகண், புண்கண், உரோகம், சூர், சிறுமை, குத்து. பையுள், அணங்கு, வியாதி, அவலம், நிழல்.

சொறியின் பெயர் - கண்டூதி, தினவு.

தமிழ் இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

தமிழ் இலக்கியம் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்தது. தமிழரின் வாழ்க்கைப் பதிவுகளையும் பல்வேறு பண்புகளையும் திறமைகளையும் அறிவாற்றலையும் பதிவு செய்திருப்பதைப் போலவே அவர்களின் மருத்துவ அறிவையும் அனுபவத்தையும் பதிவு செய்துள்ளன. தொல்காப்பியம் தொடங்கி இக்கால இலக்கியங்கள் வரை எல்லா காலகட்டத்து இலக்கண இலக்கியங்களிலும் தமிழரின் மருத்துவம் தொடர்பான குறிப்புகள் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன.

தொல்காப்பியம்

தமிழ் மொழி, பண்பாடு, வரலாறு, கலைகள் பற்றிய ஆராய்ச்சிகட்கு அடியெடுத்துத் தரும் முதல் தமிழ் நூல் தொல்காப்பியம் ஆகும். இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வடவேங்கடம் முதல் தென்குமரி வரை நிலவிய தமிழ் கூறும் நல்லுலகத்தில் வாழ்ந்த தமிழ் மக்களின் வாழ்வியல் சிறப்புகளை அறியவும், ஆராயவும் விழைவோர்க்குப் பெரிதும் உதவுவது தொல்காப்பியம்.

''வாயுரை வாழ்த்தே வயங்க நாடின்
வேம்பும் கடுவும் போல''[18]

எனும் நூற்பாவில் அவர் 'மருந்து' என்னும் பொருளில் 'உறை' என்ற சொல்லைக் குறிக்கின்றார். வேம்பையும், கடுகையும் மக்கள் மருந்தாகப் பயன்படுத்தியதை அறிய முடிகின்றது.

வாய் - வாய்மொழி

உறை - மருந்து

''வாயுரை என்பது சொல் மருந்தெனப் பண்புத் தொகையாம். இனி வாய்க்கண் தோன்றிய மருந்தென வேற்றுமைத் தொகையாம்''

என்று பொருள் தரும் இளம்பூரணார் கருத்துப்படி தொல்காப்பியர் காலத்தில் ‘உறை’ என்னும் சொல், மருந்து எனும் பொருளில் வழங்கிற்று என்பதை அறிய முடிகிறது.

தொல்காப்பியர் காலத்தில் வேம்பு மூலிகை மருந்தாகப் பயன்பட்ட செய்தி அறியக் கிடக்கின்றது. முதன்மையான மூலிகையாக வேம்பு கருதப்படுகிறது. தேன், தொல்காப்பியர் காலத்தில் பயன்பட்ட செய்தியை,

“தேன் கிளவி வல்லெழுத் தியையின்”[19]

என்னும் நூற்பாவின் மூலம் அறியலாம். தொல்காப்பியர் காலத்தில் மருத்துவர் இருந்தனர் என்பது பற்றிய எந்தக் குறிப்பும் இல்லை.

தொல்காப்பியர் காலத்திற்கு முன்பே தமிழர்கள் நோய் பற்றியும், அதற்கான மருத்துவ முறைகளையும் அறிந்திருந்தனர். நோய் என்பது உடலைப் பற்றியது அல்ல, மனம் சார்ந்தது என்று கூறலாம். உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் துன்பம் தரும் நிகழ்வே நோயாகும் என்பதைத் தொல்காப்பியர்,

“பையளும் சிறுமையும் நோயின் பொருள்”[20]

என்று கூறுகிறார். உடல் மற்றும் உள்ளத்திற்கு ஏற்படும் மாற்றமே பையுள் என்று கூறுகிறார். சிறுமை எனக் கூறுவது மனத்தடுமாற்றம் என்றும் கூறுவர்.

“துயவு என்கிளவி அறிவின் திரிபே”[21]

என்னும் நூற்பாவில் துயவு என்பது அறிவின் திரிபு என்று சேனாவரையர் கூறுகிறார்.

உடலும் உயிரும் சேர்ந்தது தான் வாழ்க்கை, எழுத்தின் தோற்றம் பற்றிக் கூறும் போது

“மெய்யின் வழியது உயிர் தோன்றும் நிலையே”[22]

என்று கூறுகிறார். இதை மருத்துவ நோக்கில் ஆராய்ந்தால், உயிர் மெய் எழுத்தின் தோற்றத்தை மட்டும் கூறாமல் கரு உருவாகின்ற நிலையையும் எடுத்துரைக்கின்றார்.

“வயவென் கிளவி வேட்கைப் பெருக்கம்”[23]

அற இலக்கியங்களில் மருத்துவக் குறிப்புகள்

அற இலக்கியங்கள் தோன்றிய காலம் 'சங்கம் மருவிய காலம்' ஆகும். ஆரியர், களப்பிரர் முதலான அயலவர் வருகையாலும், சமணம், பௌத்தம் போன்ற புறச் சமயங்களின் எழுச்சி காரணமாகவும் சங்கம் மருவிய காலத் தமிழ் மக்களின் வாழ்க்கைக் கூறுகள் அனைத்தும் மாற்றம் அடைந்தன. சங்ககாலச் சான்றோர் போற்றிய மது, மங்கை, மாமிசம் மூன்றும் சங்கம் மருவிய காலச் சான்றோர்களால் முற்றிலும் பழிக்கப்பட்டன. திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் என்னும் மூன்று நூல்களும் மூவகை மருந்துகளின் பெயர்களைக் கொண்டுள்ளன.

திருக்குறள்

திருக்குறளில் நோய் என்ற சொல் [நோய்(14), காமநோய்(11), உடற்பிணி(6), பிணி(7), பிறவிப்பிணி(1)] முறைகள் சுட்டப்படுகின்றது. மருந்து என்று சொல் 9 முறைகள் வள்ளுவரால் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளது. மூன்று குறள்களில் நோயும் மருந்தும் ஒன்றாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளது (1091, 1102, 1241) நோய் 4 முறைகள் அறத்திலும், 11 முறைகள் பொருளிலும், 21 முறைகள் இன்பத்திலும் பேசப்படுகின்றது.

> "பாத்தூண் மரீஇ யவனைப் பசியென்னும்
> தீப்பிணி தீண்டல் அரிது"[24]

என்னும் குறட்பாவில் நோய் வருவதற்கு முதற்காரணம் பசி என்றும் பசியைத் தீப்பிணி என்றும் வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

> "மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
> வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று"[25]

மனித உடலில் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்றும் உள்ளன. இவை கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ இருந்தால் நோய் தோன்றுவது இயல்பு. ஆகவே தத்தம் நிலையிலிருந்து மாறுபடாத நிலையில் உணவை உண்ண வேண்டும்.

> "நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அது தணிக்கும்
> வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"[26]

நாடி பார்த்து நோயைக் கண்டறியும் ஆற்றல் வாய்ந்தது தமிழரின் சித்த மருத்துவம், மருத்துவர் நோயாளியின் நாடியைப் பிடித்து நோயின் தன்மையைக் கண்டறிந்து அதற்கான காரணத்தையும் ஆராய்ந்து மருத்துவம் செய்வார்.

"காமம் வெகுளி மயக்கம் இவைமூன்றின்
நாமம் கெடக்கெடும் நோய்."[27]

காமம் என்பது ஒரு பொருளையோ, ஓர் உயிரையோ அளவு கடந்து விரும்புவதாகும். இது ஐம்புலன்களையும் அழிவுப் பாதைக்கு அழைத்துச் செல்வதோடு, இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி, சோர்வு, முதுமை போன்றவை ஏற்படுத்தும்.

வெகுளி என்பது சினம். இதனால் தலைவலி, கண் விழி பாதித்தல், உடல் நடுக்கம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். மயக்கம் என்பது தெளிவற்ற நிலையைக் குறிக்கும். மது, புகையிலை, போதைப் பொருள் போன்றவை மயக்கத்தைத் தரும். இதனால் ஆயுள் குறையும்.

"பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான் பொய்தீர் ஒழுக்க
நெறிநின்றார் நீடு வாழ்வார்"[28]

ஐம்புலன்களையும் அடக்கியவர்கள் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வை அடைவார்கள் என்று கூறுகிறார் வள்ளுவர்.

"உண்ணற்க கள்ளை உணில்உண்க சான்றோரான்
எண்ணப் படவேண்டா தார்"[29]

மது அருந்தினால் மகிழ்ச்சி உண்டாகும். உடனுறையும் உற்றார் உறவினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் கூடி இனிதே அளாவளாவ முடியும். ஆனால் மதுவினால் வரும் தீங்குகளையும் எண்ணிப் பார்த்தால் நன்மையை விட தீமையே மிக அதிகம். இரைப்பையின் உட்பகுதியைப் புண்ணாக்கும்; கல்லீரலில் புண் ஏற்படும்; மூளை பாதிக்கும்; நரம்புகள் பாதிக்கும்; கணையத்தில் வீக்கம் ஏற்படும்; எலும்பு மஜ்ஜைகளில் சிவப்பு அணுக்களின் உற்பத்தி பாதிக்கப்பட்டுச் சோகை நோய் உண்டாகும்.

"தீயளவு அன்றித் தெரியான் பெரிதுஉண்ணின்
நோயளவு இன்றிப் படும்"[30]

உண்ணும் உணவை அளவோடு உண்ணுதல் வேண்டும். நம் உடலுக்குத் தேவையானவற்றை மட்டும் உண்ண வேண்டும். அதிகமாக உண்பதால் நோய்கள் ஏற்படும். இரவு உணவைத் தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் உணவு நன்றாகச் செரிக்கும். கனவின்றி ஆழ்ந்த உறக்கம் கிட்டும்.

> ‘‘உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
> கற்றான் கருதிச் செயல்’’[31]

மருத்துவ நூல்களைக் கற்றவன் நோயுற்றவனுடைய வயது, நோயின் தன்மை, நோய் தோன்றிய காலத்தையும் அறிந்து செயல்பட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவன் சிறந்த மருத்துவனாகக் கருதப்படுவான் என்று வள்ளுவர் குறிப்பால் உணர்த்துகிறார்.

விலை மாதரோடு சேர்வதால் பல நோய்கள் வரும். பொருள் பறிபோவதோடு அவன் பெருமைகள் அத்தனையும் அழியும். இம்மை மறுமைக்கு ஏற்புடையது அல்ல எனக் குறிப்பிடுகிறார்.

> ‘‘பலரோடு கூடும் மகளிர்
> பள்ளிழுத்துப் பாசங்காட்டுவாள்
> பச்சை சிரிப்பில் மயங்கியவன்
> நச்சு ஜென்மம் ஆயிடுவான்’’[32.]
>
> ‘‘விலைமாதை விரும்புகிறவன்
> விபரீதத்துக்கு ஆளாவான்
> கரைபடிந்த உடல் உறவால்
> கசடனாக காலம் தள்ளுவான்’’[33]

சினம் கொள்ளுவதால் பதற்றம் உண்டாகிறது. பல துன்பங்கள் ஏற்படுகிறது. தலைவலி, நரம்புத்தளர்ச்சி, இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் வரும். அதனால் எந்தச் சூழலிலும் சினம் கொள்ளக் கூடாது.

> ‘‘தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க காவாக்கால்
> தன்னையே கொல்லும் சினம்’’[34]

ஒன்றுக்கொன்று மாறுபாடுடைய உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்து உண்ணும் போது அவை நஞ்சாகத் திரிவடைவதால் அவற்றைக் கவனித்து உண்ணலும் நோய்வராமல் காக்கும் வழியாகும்.

''மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை யுயிர்க்கு.''[35]

நான்மணிக்கடிகை

''பண் அழிந்து ஆர்தலின் நன்று பசித்தல்''[36]

என்னும் பாடலில் கெட்டுப் போன உணவைச் சாப்பிட்டால் கிருமிகள் நம்மைத் தாக்கக்கூடும். பலவகைகளில் சிக்கல்கள் வரக்கூடும். கெட்டுப்போன உணவைச் சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும் பசியுடன் இருப்பது நல்லது என்று கூறுகிறார்.

சுக்குக்குப் புறணி நஞ்சு
கடுக்காய்க்கு அகணி நஞ்சு

மூலிகை மருந்துகளே கெட்டுப்போய் விட்டால், அதுவே நோயை உண்டாக்கும்.

''பெருஞ்சிறப்பின் நீருண்டார் நீரான்வாய்''[37]

உணவை உண்ணும் முன்பும், உணவை உண்ட பிறகும் வாயை நன்றாகக் கொப்பளிக்க வேண்டும். உணவு பற்களில் ஆறு மணி நேரம் தங்கிவிட்டால் சொத்தை ஏற்படும்.

சிறுபஞ்சமூலம்

கண்டங்கத்திரி, சிறுவழுதுணை, சிறுமல்லி, பெருமல்லி, நெருஞ்சி என்னும் ஐந்து வேர்கள் நோய் தீர்க்கும் மருந்துகளாகப் பயன்படுகின்றன. பஞ்சகாலத்தில் ஏற்படும் வறுமையைப் போக்குவது மழை. மழையைப் போன்று நோய்கள் வரும்போது அதைக் குணப்படுத்தும் மருத்துவக் குறிப்புகள் சிறுபஞ்சமூலத்தில் உள்ளன.

"சிக்கர் சிதடர் சிதலைப்போல் வாயுடையார்
துக்கர் துருநாமர் தூக்குங்கால் - தொக்க
வருநோய்கள் முன்நாளில் தீர்த்தாலே இந்நாளில்
ஒருநோயின்றி வாழ்வார்"[38]

சங்கம் மருவிய காலத்தில் கடும்பிணிகள் இருந்திருத்தலைச் சிறுபஞ்சமூலம் குறிக்கின்றது. ஊமை, பித்துடையார், தலைநோய் உடையவர், கண்ணில்லாதவர், தொத்து நோயுடையவர் ஆகியோருக்கு உதவி செய்தால் நோயின்றி வாழலாம்.

பழமொழி நானூறு

"வெள்ளாடு தன்வளி தீராது அயல்வளி தீர்ந்துவிடல்"[39]

வெள்ளாடு தனக்கு ஏற்பட்ட வாத நோயைக் குணப்படுத்தாமல் பிறருடைய வாத நோய்க்குத் தன் பாலைக் கொடுத்துக் குணப்படுத்துகிறது. வெள்ளாட்டின் பால் வாத நோயைக் குணப்படுத்தும் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

திரிகடுகம்

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்னும் மூன்றும் சேர்ந்த மருந்துப் பொருளே திரிகடுகம். இது நோயைக் குணப்படுத்தும். ஒவ்வோர் பாடலிலும் சொல்லப்படும் மூன்று அறக்கருத்துகளும் மனிதனின் அகநோயைக் குணமாக்கும் என்பதை,

"உலகில் கடுகம் உடலின் நோய் மாற்றும்
அலகுஇல் அகநோய் அகற்றும் - நிலைகொள்
திரிகடுகம் என்னும் திகழ்தமிழ்ச் சங்கம்
மருவு நல்லாதன் மருந்து"[40]

எனும் பாடல் உணர்த்துகின்றது.

"அருந்ததிக் கற்பினார் தோளும் திருந்திய
தொல்குடியின் மாண்டார் தொடர்ச்சியும் - சொல்லின்
அரில் அகற்றும் கேள்வியர் நட்பு இம்மூன்றும்
திரிகடுகம் போலும் மருந்து"[41]

அருந்ததி போன்ற கற்புடைய மகளிரின் தோள்களும் பெருமை மிக்க பழமையான குடியில் தோன்றியவரோடு கொள்ளும் நட்பும், சொல்லில் குற்றம் நீக்க வல்ல கேள்வி ஞானம் உடையவர் நட்பும் ஆகிய மூன்றும் ஒருவனுக்குத் திரிகடுகம் போல ஒப்பற்ற மருந்தாகும்.

“பிணி தன்னைத் தின்னுங்கால்”[42]

அச்சத்தின் காரணமாக மனவுறுதியைக் கலைக்கும் போது அது நோயாக மாறுகின்றது என்று திரிகடுகம் கூறுகின்றது.

ஆசாரக்கோவை

“கைப்பன வெல்லாங் கடைதலை தித்திப்ப
மெச்சும் வகையால் ஒழிந்த இடையாகத்
துய்க்க முறைவகையால் ஊண்”[43]

உண்ணும் பொழுது இனிப்பான உணவை முதலிலும் கசப்பானவற்றை இறுதியிலும், எஞ்சியவற்றை இடையிலும் உண்ண வேண்டும் என்று ஆசாரக்கோவை அறிவுறுத்துகின்றது.

“பிறருடுத்த மாகணியுந் தீண்டார்”[44]

பிறர் உடுத்திய அழுக்கேறிய ஆடையை அணிதல் கூடாது அதனால் நோய் ஏற்படும்.

“பகல் வளரார் நோயின்மை வேண்டுபவர்
இரா மரமுஞ் சேரார் ”[45]

பகலில் தூங்கினால் நோய் உண்டாகும். இரவில் மரங்கள் ஆக்ஸிஜனை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு கார்பன் -டை –ஆக்ஸைடை வெளியிடுவதால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும். அதனால் இரவில் மரத்திற்கடியில் தூங்கக் கூடாது.

“தீண்டாநாள் முந்நாளும் நோக்கார் நீராடியபின்
ஈராறு நாளும் இகவற்க என்பதே
பேரறி வாளர் துணிவு”[46]

மாதவிலக்கான நான்காம் நாளிலிருந்து பன்னிரண்டு நாட்கள் வரை கருத்தரிக்க ஏற்ற காலமாகும்.

"கிடந்துண்ணார் நின்றுண்ணார் வெள்ளிடையும் உண்ணன்
சிறந்து மிக உண்ணார் கட்டின் மேல் உண்ணார்."[47]

எனும் பாடல் படுத்துக்கொண்டோ, நின்றபடியோ, வெட்டவெளியில் இருந்தபடியோ, கட்டிலின் மேல் அமர்ந்து கொண்டோ உணவு உண்டால் உணவுக்குழாய்க்கு உணவு முறையாகச் சென்றடையாது என்று கூறுகின்றது.

படுக்கும்போது இறைவனைக் கைகூப்பித் தொழுதல் வேண்டும். வடக்கு மற்றும் கோணல் திசையில் தலைவைத்துப் படுக்கக் கூடாது. பகல் உறக்கத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். வைகறையில் துயிலெழுந்து ஒசோன் காற்றைச் சுவாசிப்பதன் மூலம் நீண்ட நாள் உயிர் வாழ முடியும் என்பதை,

"கிடக்குங்கால் கைகூப்பித் தெய்வம் தொழுது
வடக்கொடு கோணந் தலைசெய்யார் மீக்கோள்
உடற்கொடுத்துச் சேர்தல் வழி"[48]

எனும் ஆசாரக்கோவை பாடல் வழி அறியலாம்.

சிலப்பதிகாரம்

"புண்ணிய சரவணம் பவகாரணியோ
டிட்ட சித்தி யெனும்பெயர் யோகி"[49]

இட்டசித்தி, அழகர் மலையிலுள்ள பொய்கையாகும். பலவிதமான மூலிகைகளின் மேல்பட்டு வந்த தண்ணீரில் மருத்துவக் குணங்கள் அடங்கியிருக்கும். அதில் குளித்தால் மனம் புத்துணர்ச்சி அடையும்.

"அறுகு சிறுபூளை நெல்லோடு தூஉய்ச் சென்று
பெறுக கணவனோ டென்றாள்"[50]

அறுகு, சிறுபூளை, நெல் ஆகியவற்றின் சாறு உடலுக்கு அழகினைக் கொடுக்கும். உள்ளமும் உடலும் செம்மைப்படுவதுடன் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். உடல் குளிர்ச்சியினால் மனநிலை மாறும்.

> ‘‘கோழிப்பாகற் கொழுங்கனித் திரள்காய்
> வாள்வரிக் கொடுங்காய் மாதுளம் பசுங்காய்
> மாவின் கனியொடு வாழைத் தீங்கனி’’[51]

என்னும் பாடல் கோவலனுக்குக் கண்ணகி காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உணவோடு பரிமாறியதை விளக்குகின்றது.

> ‘‘கூனும் குறளும் ஊனமும் செவிடும்
> அழுகு மெய்யாளும் முழுகினர் ஆடிப்
> பழதுஇல் காட்சி நல்நிறம் பெற்று
> வலம்செயாக் கழியும் இலஞ்சி மன்றமும்’’[52]

கூன், ஊமை, செவிடு, குறுடு ஆகியோர் சமுதாயத்தில் குறையுடையவர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர். தொழுநோயால் உடல் அழுகியவர்களையும் இச்சமூகம் வெறுத்து ஒதுக்கின்றது. இலஞ்சியாகிய பொய்கையில் குறையுடைவர்கள் நீராடினால் நல்நிறம் பெற்று வாழ்வார்கள். இலஞ்சி என்பது மகிழமரத்தையும் குறிக்கும். நோயுடையவர்கள் மகிழமரத்தைச் சுற்றிவந்தால் நோய் நீங்கும் என்று இளங்கோவடிகள் கூறுகிறார்.

> ‘‘வஞ்சம் உண்டு மயல்பகை உற்றோர்
> நஞ்சம் உண்டு நடுங்கு துயர் உற்றோர்
> அழல்வாய் நாகத்து ஆர் எயிறு அழுந்தினள்
> கழல் கண்கூளி கடுநவைப் பட்டோர்
> நிழல்கால் நெடுங்கல் நின்ற மன்றமும்’’[53]

வஞ்சனையால் மருந்து கொடுக்க, அதனை உண்டு பைத்தியம் பிடித்தோரும், நஞ்சினை உண்டோரும், நாகப்பாம்பால் கடிபட்டவரும், பிதுங்கின கண்களை உடைய போயால் துன்பம் அடைந்தோரும், ஒளியை உமிழ்கின்ற நெடுங்கல் மன்றத்தைச் சுற்றி வந்து தொழுதால் இத்துன்பங்கள் அனைத்தும் நீங்கும்.

சீவகசிந்தாமணி

> "கொண்டான் கொழுங்கனி கோட்டிடைத் தூங்குவ
> உண்டான் அமிழ்தத் தொத்து உடம்பு குளிர்ந்தான்"[54]

என்னும் பாடல் கனிகளை உண்டால் உடல் குளிர்ச்சி அடையும் என்று கூறுகின்றது.

> "வேலுக்குப் பல்லிறுகும் வேம்புக்குப் பல்துலங்கும்
> பூலுக்குப் போகம் பொழியுங்காண் - ஆலுக்குத்
> தண்டா மரையாளுஞ் சாருவனே நாயுருவி
> கண்டால் வசீகரமாங்காண்"[55]

என்னும் பாடல் பலவிதமான மூலிகைகளின் பயன்களை எடுத்துரைக்கின்றது.

பெருங்காதை

உதயணனும் தோழர்களும் மாறுவேடத்தில் யாத்திரை சென்ற போது மாத்திரைகளையும் எடுத்துச் சென்றனர் என்பதை,

> "மாத்திரை நுன்கயிற்று ஆத்திரை யாப்பினர்"[56]

எனும் அடி உணர்த்துகின்றது. அக்காலத்திலிருந்த நோய்களில் மிகக் கடுமையானது காலகூடம் என்னும் நோயாகும். இதனால் தங்கள் உயிரையே விடுவதற்குத் தயாராக இருந்தனர். இந்நோய் இரத்தப் பெருக்கை ஏற்படுத்தி, கடுமையான வலியை உண்டாக்கும் என்பதை,

> "காலக் கரணத்துக் கடும்பிணி கனற்ற
> ஊண் தகர்ந்து இழிந்த உதிர வெம்புனல்
> தான் பறப்பட்டுத் தாங்குதற் கரிதாய்
> வாயிற் கறியாங்கு மற்றுத்தன்
> நோயின் கடுமை நூக்குபுநவிய
> என்னுயிர் விடுவல் இழிந்தனையாகி"[57]

என்னும் பெருங்கதைப் பாடல் உணர்த்துகின்றது.

“அஞ்சனமே மனோசிலை அணி அரிதாரம்
துத்தம் மாஞ்சிஅ த்தவத் திரதம்
திப்பிலி இந்துப் பொப்புமுறை யமைத்துத்
தாழி மேதை தவாத துவர்ச்சிகை
வண்ணிகை வங்கப் பாலையோடுஇன்ன
மருந்துறுப் பெல்லாம் ஒருப் படுத்து அடக்கி”[58]

என்னும் பாடல் உதயணன் போர் மேற்சென்ற போது எடுத்துச் சென்ற மருந்துப் பொருட்களை விளக்குகின்றது.

கசப்பு மருந்துக்குத் தேன் தடவிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்ததை,

“தேன்சுவைக் கொளீஇ வேம்பினூட்டும்
மகாஅர் மருந்தாளரின் மறந்தகை யண்ணலை”[59]

என்னும் பாடல் உணர்த்துகின்றது. உதயகுமாரனின் மகன் பிறந்த போது மருந்து வகுப்பாளர் பலர் செவிலியருடன் சென்று குழந்தையைப் பாதுகாத்தனர்.

பிறர் குடும்பத்தைக் கெடுக்க மருந்து வைக்கும் பழக்கம் தொன்றுதொட்டே உள்ளது. தான் பிழைக்க வேண்டுமென்பதற்காக மருந்து மரத்தைச் சாய்த்து மருந்து உண்டவர்கள் இருந்துள்ளனர். ஒரு சில வேர் மருந்தாகப் பயன்பட்டதால், மரத்தையே அழித்து மருந்து தயாரித்தனர் என்பதை,

“தாம் உயல் வேட்கையின் மாறித் துறையுநர்
மாமுதல் சாய மருந்து கொண்டா அங்கு
நங்குடி வலித்தல் வேண்டி நம்பி
தன்குடி கெடுத்ததகவிலா ளனேன்”[60]

என்னும் பாடல் உணர்த்துகின்றது. காமநோயும் ஒரு நோயாகவே கருதப்படுகிறது. மருத்துவர்களால் அந்நோயைத் தீர்க்க முடியாது. தோழிகளின் கூற்றே அந்நோய்க்கு மருந்தாக அமையும். வாசவதத்தையின் காமநோய்க்குத் தோழிகளின் ஆறுதலே மருந்தாக அமைந்தன என்பதை,

"பரிவு மெய்ந் நீங்கிப் பசலையுந் தீர்கென
ஒண்ணுதல் மாதர் கண்ஏப் பெற்ற
புண்ணுறு நெஞ்சிற் புலம்புகை யகல
மாதர் நுதலிய மருந்தியற் கிளவி
ஆருமில் ஒருசிறை அன்புறப் பயிற்சி"[61]

எனும் பெருங்கதைப்பாடல் உணர்த்துகின்றது.

பக்தி இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

பக்தி இலக்கியங்கள் இறைவனின் பெருமை பாடுவனவாக உள்ளன. திருஞானசம்பந்தர் கூன்பாண்டியனின் வெப்பு நோயை நீக்கினார். மழநாட்டில் உள்ள 'கொல்லி மழவன்' என்பவன் தன் மகளுக்கு 'முயலகன்' என்னும் நோய் வருத்த, திருப்பாற் சிலாச்சிரமத்தில் விட்டு வைத்தனர். அங்கு திருஞானசம்பந்தர்.

"மணிவளர் கண்டரோ மங்கையை வாட
முயல் செய்வதோ இவர் மாண்பே"[62]

எனப் பாடியதும் அவள் நோய் நீங்கப்பெற்றாள்.

திருமந்திரம்

வீடுபேற்றிற்கு இறைவனை வழிபட வேண்டும் என்று வலியுறுத்திய நாயன்மார்களையும் ஆழ்வார்களையும் கடந்து வீடுபேறு வேண்டி இறைவனை வழிபடுவதற்கு ஆரோக்கியமான உடல் வேண்டும் என்பதைச் சித்தர்கள் வலியுறுத்தினர். அதற்கான மருத்துவ முறைகளையும் அவர்கள் கூறியுள்ளனர். திருமூலர் திருமந்திரத்தில் பலவகையான நோய்கள் பற்றியும் அதற்கான மருந்துகள் பலவற்றையும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

"இருமலும் சோகையும் ஈளையும் வெப்பும்
தருமஞ்செய் யாதலர் தம்பால தாகும்
உருமிடி நாக மூரோணி கழலை
தருமஞ்செய்வோர் பக்கல் தாழகிலாலே"[63]

என்ற பாடலில் நீங்காத துன்பத்தினைத் தரும் இருமல், குருதிக் குறைவால் வரும் சோகை நோய், ஈளை நோய், வெப்பு நோய், உரோலி என்னும் தொண்டை நோய், பிளவைக் கட்டி போன்ற கொடிய நோய்கள் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளன.

சிறுநீருடன் மிளகு, நெல்லிக்காய், மஞ்சள், வேம்பு ஆகிய நான்கையும் சேர்த்து அருந்தினால் மேனி அழகுபெறும்; தலைமுடி கருப்பாகும் என்பதை,

> ''மிளகு நெல்லியு மஞ்சளும் வேம்பிடில்
> இளகும் மேனி இருளும் கபாலமே''[64]

என்னும் பாடல் எடுத்துரைக்கின்றது. கணவனும் மனைவியும் பெருவேட்கையுடன் கலவியில் சேரும் போது இருவர் உள்ளமும் ஒன்றுபட பிறக்கும் குழந்தை அறிவார்ந்தாக இருக்கும்.

> ''மாயாள் வசத்தே சென்றிவர் வேண்டில்
> ஒயா இருபக்கத் துள்வார் பக்கத்துள்
> ஏயா வெண்ணாளின்பமேற் பனிமூன்றிரண்டு
> ஆயா அபரத்து ளாதிநாள் ஆறாமே''[65]

எனும் பாடல் ஒன்று முதல் மூன்று நாட்கள் வரை பூப்பு நிகழும் காலம் ஒன்பது முதல் இருபது நாட்கள் வரை கருத்தரிப்பதற்கு ஏற்ற நாட்கள். நான்கு முதல் எட்டு வரையும், இருபத்தொன்று முதல் இருபத்தெட்டு வரையும் உள்ள நாட்கள் கருத்தரிக்காத நாட்கள் ஆகும். அமாவசை அடுத்து முதல் பதினைந்து நாட்களும் அதில் பின் ஆறு நாட்களும், தேய்பிறையில் முன் ஆறு நாட்களும் கணவன் மனைவி கலவியில் சேரும் போது சுக்கிலம் விரயமாகாது; ஆண் குழந்தை பிறக்கும் என்கிறார்.

> ''பாய்கின்ற வாயு குறையில் குறளாகும்
> பாய்கின்ற வாயு இளைக்கின் முடமாகும்
> பாய்கின்ற வாயு நடுப்படில் கூனாகும்
> பாய்கின்ற வாயு மாதர்க்கில்லை பார்க்கிலே''[66]

எனும் பாடல் ஆண் குழந்தை பிறப்பதற்கும் பெண் குழந்தை பிறப்பதற்கும் ஆணின் சுக்கிலமே காரணமாகும் பெண் காரணமல்ல. பாய்கின்ற வாயு குறையுமானால் குழந்தை குட்டையாகவும் மெலிந்தால் முடமாகவும் தடைபட்டால் கூனாகவும் பிறக்கும். ஆணின் விந்து மட்டும் நீந்திச் சென்று பெண்ணின் கருமுட்டையைச் சேரும் தன்மையுடையது. இருபதாம் நூற்றாண்டில் மருத்துவர்கள் கண்டறிந்த உண்மையை ஆறாம் நூற்றாண்டிலேயே திருமூலர் கண்டறிந்தார்.

''ஆண்மிகில் ஆணாகும் பெண்மிகிற் பெண்ணாகும்
பூணிரண் டொத்து பொருந்தில் அலியாகும்
தாண்மிகு மாகிற் றரணி முழுதாளு
மாண்வச மிக்கிடிற் பாய்ந்தது மில்லையே''[67]

என்னும் பாடல் ஆணின் சுக்கிலம் பெண்ணின் கருப்பையில் செல்லும் போது மூக்கின் வலப்புறம் வழியாக மூச்சு மிகுந்தால் ஆண் குழந்தையும், இடதுபுறம் வழியாக மூச்சு வெளியேறினால் பெண் குழந்தையும், இரண்டு மூக்கின் வழியாக வெளியேறினால் அக்குழந்தை அலியாகவும் பிறக்கும் என்கிறார்.

''மாதா உதரம் மலமிகின் மந்தனாம்
மாதா உதரஞ் சலம்மிகின் மூங்கையாம்
மாதா உதரம் இரண்டொக்கிற் கண் இல்லை
மாதா உதரத்தில் வந்த குழவிக்கே''[68]

ஆணும் பெண்ணும் புணர்ச்சியில் ஈடுபடும்போது பெண் வயிற்றில் மலமும், சிறுநீரும் இருக்கக்கூடாது. வயிறு தூய்மையாக இருந்தால்தான் பிறக்கும் குழந்தை நலமுடன் இருக்கும். மலம் மிகுந்திருந்தால் சுக்கிலத்தின் வீரியத்தைக் குறைத்துப் பிறக்கும் குழந்தை மந்தமாகவும், ஊமையாகவும், குருடாகவும், செவிடாகவும் பிறக்கும் என்கிறார் திருமூலர். இன்றைய விஞ்ஞானமும் அதிகாலையில் கருத்தரிக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், முன் இரவில் கருத்தரிக்கும் குழந்தை மந்தபுத்தி உடையதாகவும் இருக்கும் என்று திருமூலரின் கருத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றனர்.

சிற்றிலக்கியங்கள்

தமிழில் 96 வகையான பிரபந்தங்களைச் சிற்றிலக்கியங்களாகப் பாட்டியல் நூல்கள் கூறுகின்றன. சிற்றிலக்கியங்கள் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம், அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

கால வேறுபாட்டினாலும், தட்பவெப்ப மாற்றத்தாலும் நோய்கள் வருவதுண்டு. மழைக்காலத்தில் காய்ச்சல், இருமல், சளி, கோடையில் அம்மை, பனிக்காலத்தில் சொறி, சிரங்கு முதலியனவும் ஏற்படும் என்பதை,

''தீப்பசிக்கிரங்கி நோய்ப் பணிக் கொதுங்கிப்
பல்பிணிக் குடைந்து செல்லுங் காலத்து''[69]

என்னும் பாடல் உணர்த்துகின்றது. வயது முதிர உடலில் தோல் சுருக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. இதற்குக் காரணம் திசுக்கள், இரத்த அணுக்கள் குறைவேயாகும் என்பதை,

''திரை முதிர்ந்திட றிரங்கின''[70]

''கண்டாங் கிகழும் கழுமுதி ரமையத்து''[71]

என்ற வரிகள் சுட்டுகிறது. மாந்தர் தம் உடம்பு முதிர்ச்சியடையும் பொழுது எலும்புகள் வளைந்து விடுகின்றன. அதனால் முதுகில் கூன் ஏற்படுவதுண்டு.

''கொடுங் கூனும் மோசித்த இத்தலம்
முதிர்கூனும் மாற்றிடப் பெருதிகண்டாய்''[72]

குழந்தையின் குடல் மருந்தின் வேகத்தைத் தாங்கும் ஆற்றல் கிடையாது. மருந்தினைத் தாய் உண்டு, தாய்ப்பாலின் வழியாக அக்குழந்தை உண்ணுமாறு செய்து நோய்த்தீர்க்க வேண்டும் என்பதை,

''பால் உண்குழவி பசுங்குடல் பொறாதென
நோய் உண் மருந்துதாய் உண்டாக்கு''[73]

என்ற பாடல் உணர்த்துகின்றது.

பித்தப்பையில் கிருமிகள் தங்குவதால் வாந்தி, பசியிண்மை, மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் தோன்றும், வாதத் தொடர்புடையது புளிச்சுவையும், கபத் தொடர்புடையது இனிப்புச் சுவையும் என்பதை,

''வளியுண் புளிப்பும் பித்துண் கைப்பும்
ஐயுண் மதரமு மல்லன பிறவும்
நாச்சுவை யறிய நல்கின மேற் சென்று''[74]

என்னும் அடிகளின் மூலம் எடுத்துரைக்கின்றார் குமரகுருபரர். உணவு உண்ணும் போது அதனால் ஏற்படும் வியாதிகளையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு மீறினால் உணவே வியாதிகளை உண்டாக்கும்.

''துயிற் சுவையுந்தூ நல்லார் தோட்சுனையு மெல்லாம்
அயிற்சுவையினாகுவ வென்றெண்ணி – அயிற்சுவையும்
பித்துவாக் கொள்பபோற் கொள்ப பிறர் சிலர்போல்''[75]

என்னும் பாடலில் உணவு அதிகமாக உண்டால் தூக்கம், காமநோய் முதலான பல நோய்கள் உண்டாகும் என்று கூறுகிறார்.

குழந்தைகளுக்குப் பசியைத் தூண்டுவதற்கும், சளி பிடிக்காமல் இருப்பதற்கும் வசம்பு நீர் ஊட்டி, பின்னர் தாய்ப்பால் ஊட்டும் வழக்கம் இருந்ததை,

''நறுவசம் பூறலூட்டி நற்றாயினிள முலைப்பாலமுத மூட்டி''[76]

என்று பழனி பிள்ளைத் தமிழ் குறிப்பிடுகிறது.

உடலில் ஏற்பட்ட புண்களைக் குணப்படுத்துவதற்குக் காரம் பூசினார்கள் என்பதை,

''பசும் புண்ணிலே எரிகாரம் பூசி''[77]

என்று திருவாரூர்க் கோவையும்,

''எரிகாரம் புண்ணிலிடுவது போலவே''[78]

என்று வளமடலும் கூறுவதைக் காணமுடிகிறது.

அடிபட்ட இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுத்தல் என்பது மருத்துவத்தில் ஒருவகையாகும். வீக்கம், இரத்தக்கட்டி, உள்காயம் போன்றவை குணமாகும். ஒத்தடம் என்பது துணிக்குள் தவிடு, உப்பு, மாட்டுச்சாணம் ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைக் கட்டி அடுப்பில் சூடேற்றி அடிப்பட்ட இடத்தில் வைப்பதாகும். வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுப்பதும் உண்டு.

மனிதனுக்கு வருகின்ற நோய்களைத் தீத்துக் கொள்ள நீராடுதல் வேண்டும் என்பதை,

''குட்டநோய் பெருப்பிணி குருதிக்கால் பிணி
முட்டிய முயலகன் முறுக்கம் வாதநோய்
தொட்டுயிர் வழுக்குறும் சூலையாதியும்
குமார தீர்த்தமே''[79]

என்னும் பாடல் உணர்த்துகின்றது. உடலை வருத்திக்கொண்டு சரியாகப் பாதுகாக்காவிட்டாலும், அதிகம் கவலைப்படுவதாலும், முறையாக மல, ஜலங்களைக் கழிக்காவிட்டாலும், உடலில் நோய் ஏற்படும் என்பதை,

''தன்னைத்தான் பேணாதாலும்
சரீரத்தின் தண்டிப்பாலும்
பின்னுற்ற விசாரத்தாலும் பின்
சல மலத்தாலும்
அன்னத்தை அனுப்பதாலும்
சரீரத்தில் வியாதி தோன்றும்''[80]

என்ற பாடல் உணர்த்துகின்றது. மற்றவரின் மனைவியை விரும்புவது ஒழுக்கமல்ல. தகாத உறவுகளால் உடல் நடுக்கம், மன நடுக்கம் போன்றவை ஏற்படும்.

''பிறன்வரை நின்றாள் கடைத்தலைச் சேறல்
அறன் அன்றே ஆயினும் ஆக – சிறுவரையும்
நன்னலத்து ஆயினும் கொள்க நலம் அன்றே
மெய்ந்நடுங்க உள்நடுங்கும் நோய்''[81]

கலிங்கத்துப்பரணியில் காயம்பட்ட வீரர்களுக்கு அவர்களுடைய மனைவிகள் ஒத்தடம் கொடுத்ததை,

“தடமுலை வேதுகொண்டொற்றியும்”[82]

என்னும் அடிகள் மூலம் அறியலாம். உடலில் உண்டாகும் வெப்பத்தைத் தணிப்பதற்கு இளநீரைப் பயன்படுத்தினார்கள் என்பதை,

“வெங் காம வெய்ய விடாய்க்கிளநீர் தந்து”[83]

என்று ஒருதுறைக்கோவை கூறுகிறது.

“இனுமதி லொரு நெல்லி யடுக்கும்
எடுத்திருந்திடின் மூப்பைத் தடுக்கும்
எழிலுறு மிளமையைக் கொடுக்கும்
இமையவ ருணவினைக் கெடுக்கும்”[84]

என்னும் பாடல் நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் மூப்படையமால் இளமையோடு இருக்கலாம் என்று கூறுகிறது. ஔவையார் அதிக நாள் உயிர்வாழ அதியமான் நெல்லிக்கனியைக் கொடுத்தார்.

பிறருடைய கண்கள் ஊறுவிளைவிக்கும் என்று கண்ணேறு கழிக்கின்றனர். இதைத் திருஷ்டி, கந்தட்டி என்றும் கூறுவர்.

“கள்ளவாட் கருங்கண் ணேறுகாத்திட்ட
காப்பென வேப்பலர் மிலைச்சும்”[85]

என்னும் மதுரைக்கலம்பகப் பாடல் கரியபார்வைக் குற்றத்தை வேம்பு காக்கும். வேப்பமலர் வைத்துக் கண்ணேறு கழிக்கப்படுகிறது.

“புண்ணாற்றுதற் கபி மந்திரிக்கத்
தேனாற் தழை கொண்ட செய்கை யன்றோ”[86]

சில நோய்களுக்குத் தழையால் பாடம்போடும் வழக்கம் இருந்ததைத் திருவாரூர்கோவை வெளிப்படுத்துகிறது.

காந்தப்புரத்தை ஆண்ட வேந்தன் மகள் பிரசவ வேதனையால் துடிப்பதைப் பார்த்த நறையூர் மருத்துவச்சி வயிற்றைக் கிழித்துக் குழந்தையை எடுத்தாள். அவள் மருத்துவத் திறமையால் குணப்படுத்தினாள் என்று கொங்கு மண்டலச் சதகம் கூறுகிறது.

"குறைவறு தெண்ணீர் நதியணை காந்த புரத்தொடுநல்
லிறைமக ளார்மக வீனப் பெறாதுட லேங்க வகிர்
துறைவழி யேற்று மகிழ்வூட்டு மங்கலை தோன்றி வளர்
மறைவழி நேர் நறையூர் நாடு சூழ் கொங்கு மண்டலமே
வேம்பு நோய்க் கவிழ்தங் கொடுத்தல்"[87]

முப்பத்திரண்டு அறங்களில் ஒன்று நோய்க்கு மருந்து கொடுத்தலாகும் என்று அண்ணாமலைச் சதகம் கூறுகின்றது.

சித்தர் இலக்கியம்

மான் இறைச்சி ஈளை, மாமிச பகந்தரம், மேகவாதப் பிடிப்பு, வெள்ளை, சுரம், உள் அழலை ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

சித்தர்கள் மான்கொம்பினை மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்தினார்கள். மான்கொம்பு மருத்துவம் சிந்துவெளி நாகரிகத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதாகச் சித்த மருந்துகளின் செய்முறை என்ற இன்காப்ஸ் வெளியீடு கூறுகிறது. சிந்து வெளி நாகரிகமே பழந்தமிழர் நாகரிகம் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுவர்.

பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்காமல் இருப்பதற்கு ஆறு காரணங்கள் உள்ளன.

கருக்குழியைச் சுற்றி மாசுபடர்ந்து இருந்தால் சுக்கிலம் உள்ளே செல்ல முடியாது.

கருக்குழியில் வாயு நிறைந்திருந்தால் விந்து உள்ளே செல்ல இயலாது.

கருக்குழியை மூடித்தசை வளர்ந்திருந்தால் விந்து உள்ளே செல்லாது.

கருக்குழியில் சிறிய புழுக்கள் இருந்தால் கருத்தரிக்காது.

கருக்குழியில் சோதிகட்டியிருப்பின் விந்து செல்லாது.

கருக்குழி மதத்திருந்தாலும் விந்து செல்லாது.

ஆண் பெண் புணர்ச்சியின் போது விந்து செல்லானது வலப்பக்கம் சென்றால் ஆண் குழந்தையும், இடப்பக்கம் சென்றால் பெண் குழந்தையும் பிறக்கும் என்று கூறுகிறார் அகத்தியர். முயலின் குருதியை ஒரு சிருங்கையளவு மாதவிலக்குத் தொடங்கிய முதல்நாள் அருந்தினால் கர்ப்பம் தரிக்காது என்று முருகக்கடவுள் அகத்திய முனிவருக்கு உபதேசம் செய்தார். புணர்ச்சிக்கு முன் கருக்குழியில் தேன் செலுத்தினால் சுக்கிலத்தில் உள்ள உயிரணுக்களை அழித்துவிடும்; கரு உண்டாகாது.

சித்தர்கள் பல காலம் கண்டறிந்த மருத்துவக் குறிப்புகளை நேரடியாகக் கூறாமல் மறைமொழியாகக் கூறியுள்ளனர்.

‘‘தாசி வீடு சென்ற தறுதலைக்குச்
செம்மையாய்த் தருக செருப்படிதான்
காசும் அற்று விடும் கவமிளகும்
கதியே சைவ மென்றாடு பாம்பே’’[88]

என்னும் பாம்பாட்டிச் சித்தர் பாடல் சுவையும் பொருளும் பொதிந்ததாகும். தாசி வீடு சென்ற தறுதலை மகனைச் செம்மையாகச் செருப்பால் அடித்துத் தண்டிக்க வேண்டும்; அவனால் காசு விரயமாகும்; தன்மானம் அற்றுவிடும்; இப்படிப்பட்டவர்கள் திருந்தச் சைவமே கதி என்பது இப்பாடலின் பொருளாக அமைகின்றது. மருத்துவ நோக்கில் இப்பாடலில் இடம்பெற்றுள்ள சொற்கள் மறைமொழிகளாக அமைந்துள்ளன.

செருப்படி - செருப்படை என்னும் மூலிகை

காசு - காசநோய்

கவம் - கவநோய்

சைவம் - தாளிசபத்திரி என்னும் மூலிகை

‘‘தாசி வீடு சென்றால் வரும் மேகவெட்டை எனும் நோய்க்குச் செருப்படை என்னும் மூலிகையைக் கொடுக்க வேண்டும். மேகவெட்டை காரணமாக வரும் காசநோயும் கவநோயும் விலக தாளிச பத்திரியைக் கொடுக்க வேண்டும் எனப் பொருள் முற்றிலும் மாறி இலக்கிய நயத்தோடு ஒரு மருத்துவ முறையை உயர்த்தும்’’.

இவ்வாறு அமையும் மறைபொருள் சித்தர்களின் பாடல்கள் பெரும்பாலானவற்றில் உள்ளன.

ஆண்மைக்குறைவு

‘‘பூனைக்காலி நிலப்பனை சர்க்கரை
ஆனைப்பாலில் அரைத்துக் குடித்திட
மானைப்போல் விழிமங்கை யர்தம்மை
ஊனப் பாயு முலக்கையு மாகிடும்’’[89]

பூனைக்காலி விதை, நிலப்பனங்கிழங்கு, பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு ஆகிய மூன்றையும் அத்திமரப் பாலில் அரைத்துக் குடித்தால் ஆண்மை பெருகும்.

வாந்தி

"வில்வ பத்திரி வேர்ச்சிறு முட்டியும்
வல்ல சுக்கும் வளம்பெறக் காய்ச்சியே
நல்ல தேனில் நயந்து குடித்திடக்
கொல்ல வந்திடுஞ் சக்தி குறுகுமே"[90]

வில்வபத்திரிவேர், சிற்றாமுட்டிவேர், சுக்கு இம்மூன்றையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி எட்டில் ஒன்றாய் வடித்துத் தேனைக் கலந்து அருந்தினால் கொடிய முப்பிணி, வாந்தி குணமாகும்.

முழுங்கால் வாதம்

"எட்டுங் காத்தொட்டி லைச்சாறு தன்னொடும்
கட்டுஞ் சுக்கான்கல் காச்சிட்டுப் பூசிமேல்
மட்டுங் கோதை வறுத்தாவிக் காட்டிடில்
விட்டுவோடு முழுங்காலின் நோயென்றே"[91]

காத்தொட்டி இலைச்சாற்றுடன் சுக்கான்கல் சேர்த்து அரைத்து மேல் பூசி கோதை வறுத்து அதில் வரும் ஆவியைக் காட்டினால் முழுங்கால் வாதம் குணமாகும்.

நீரிழிவு நோய்

வல்லாரை, பொடுகுதலை ஆகியவற்றைத் தனித்தனியே எடுத்து உலர்த்தி இடித்துச் சமஅளவு எடுத்து ஒரு சட்டியில் பசுவின் பால்விட்டு அதன் மேல் துணியால் வேடுகட்டி அதன் மீது சூரணத்தை இட்டு மேல்மூடி பால் சுண்ட எரித்தப் பின்னர் சூரணத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

"பார்த்திரு ஆவன நற்பாலுழக் காமதில்
கார்த்திடாய் சத்திச் சாரணை வேர்பலம்
சேர்த்திடாய் அரைத்து இவ்வித மூன்றுநாள்
ஏர்த்திடாய் ரத்த நீரிழிவு ஒடுமே"[92]

ஆவின்பால் உழக்கு அளவு சத்திகாரணைவேர் ஒருபலம், பால்விட்டு வேரை அரைத்து உட்கொண்டால் மூன்று நாளில் நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

நாவல் கொட்டையை உலர்த்திப் பொடியாக்கிப் பாலுடன் கலந்து காலை, மாலை குடித்தால் நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

ஆஸ்துமா

> "ஆடாதொடை தேள்கொடுக்கு தூதுளை
> வாடா சுக்குடன் வல்லிதன் கொண்டவேர்
> தீடா திப்பிலி நீ பொடி இட்டிட
> வோடா தாகிலும் ஓடும் இரும்பலே"[93]

ஆடாதொடை, தேள் கொடுக்கு, சுக்கு, கற்பூரவள்ளி வேர், திப்பிலி, தூதுவளை ஆகியவற்றைச் சமஅளவு எடுத்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் ஆஸ்துமா குணமாகும். துளசிச்சாறு, ஆடாதொடைச்சாறு, வெற்றிலைச்சாறு, குப்பைமேனிச்சாறு ஆகியவற்றைச் சம அளவு கலந்து குடித்தால் ஆஸ்துமா குணமாகும்.

வயிற்றுக் கடுப்பு

தொட்டாற் சிணுங்கி மூலிகையைத் தண்ணீரில் அலசி, அம்மியில் வைத்து அரைத்துச் சுண்டக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும்.

> "தூர் முருங்கையின் துளிர் அரைப்பலம்
> மோர் வெள்ளுள்ளிக் கடுக்காய் ஒரு பலம்
> நேரரைத்து ஆமணக்கெண்ணெய் சரியிடை
> கோரரைத்து ராக்குழப்பியுண் முத்திரே"[94]

முருங்கைத்துளிர் அரைப்பங்கு, வெள்ளுள்ளி, கடுக்காய் இவை இரண்டும் ஒரு பங்கு இதற்கு நிகராக ஆமணக்கெண்ணெயில் கலந்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும்.

சம்பங்கிப் பூவை உலர்த்தித் தூள் செய்து ஒரு தேக்கரண்டி தூளை வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து ஒரு நாளுக்கு நான்கு முறை குடித்தால் வயிற்றுக் கடுப்புக் குணமாகும்.

பல் நோய்

நாவல்பட்டை, காளிப்பட்டை இரண்டையும் சேர்த்துக் கசாயம் வைத்துக் கொப்பளித்தால் வாயில் ஏற்பட்ட வாதம் குணமாகும்.

"அல்ல வேலம்பட்டை ஆவாரம்பட்டை
செல்ல ஓர்சலஞ் சேர்ந்திடித்தூரிடில்
நல்ல வோரெட்டு நாட் கொப்புளித்திட
வெல்லவே தந்த வாதமுந்தீருமே"[95]

வேலம்பட்டை, ஆவாரம்பட்டை இரண்டையும் தண்ணீர் விட்டு இடித்து ஊறவைத்து அந்நீரில் எட்டு நாள் வாய் கொப்பளித்தால் பல்லில் ஏற்பட்ட வாதம் நீங்கும். பூண்டு, மிளகு இவற்றைத் தாய்ப்பால் விட்டு அரைத்து சூடேற்றி கன்னத்தில் பூசினால் பல்வலி குணமாகும்.

விக்கல்

"தக்க நெற்பொரி தன்னிள நீருட
நொக்க விட்ட பயறுடன் கூவளை
மிகக் காய்ச்சிப் பின் சர்க்கரை போட்டுண்ண
விக்கல் சக்தி விரைந்துடன் ஒடுமே"[96]

நெற்பொரியுடன் நீர்விட்டு அதில் பயிறு, கூவளை சேர்த்துக் காய்ச்சிச் சர்க்கரை கலந்து உண்டால் விக்கல் குணமாகும்.

துளசி, விஷ்ணுகிரந்தி, முருங்கைப்பட்டை ஆகியவற்றைக் கசாயம் செய்து குடித்தால் விக்கல் குணமாகும்.

மிளகுத்தூளுடன் நெய், சீனி அல்லது தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் விக்கல் நிற்கும்.

காய்ச்சல்

இஞ்சி, ஓமம், சீரகம் ஆகியவற்றை அரைத்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் காய்ச்சல் குணமாகும்.

"சிட்ட சீந்தில் நிலவேம்பு சிறுகாஞ்சோரி கொத்தமல்லி
வட்டத்திருப்பி முத்தமொடு மகிழ்ந்து போந்து விலாமிச்சு
வெட்டிப் பொருது முதாரியுடன் உடனே கட்டி நீர் விட்டு

திட்டமுடனே தான் செலுத்த தீராச்சுரங்கள் சேராதே”[97]

சீந்தில் நிலவேம்பு, சிறுகாஞ்சோரி, கொத்தமல்லி, வட்டத் திரும்பி, முத்தக்காசு, விலாமிச்சவேர், முதாரி ஆகியவற்றைச் சமஅளவு எடுத்துக்காய்ச்சிக் குடித்தால் காய்ச்சல் குணமாகும்.

காது வலி

இரண்டு வெற்றிலையைக் கசக்கிப் பிழிந்து சாற்றைக் காதில் விட்டால் காதுவலி குணமாகும். வெங்காயச்சாறுடன் அபின் கலந்து இரு துளிகளைக் காதில் விட்டால் காது வலி குணமாகும்.

“ஆறுமே சதுரக் கள்ளியைத் தணல்
நேறுமே வதக்கி யிருநேரமும்
சாறுமே பிழிந்தடைச் செவியா நோய்
நீறுமே பத்திரம் புளித்தள்ளிடே”[98]

சதுரக்கள்ளியை நெருப்பில் சுட்டுப் பிழிந்து காதில் விட்டால் நோய் குணமாகும். மிளகாய், பூண்டு, பெருங்காயம் இவற்றைச் சமஅளவு எடுத்து நசுக்கி நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி வடிகட்டித் தினமும் காதில் விட்டால் காது வலி குணமாகும்.

மல்லிகைப் பூவையும் இலையையும் சேர்த்து இடித்துச்சாறு பிழிந்து சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி, இரவில் காதில் நான்கு துளி விட்டால் சீழ் வடிதல் குணமாகும்.

பாம்புக்கடி

வெள்ளைக் குன்றிமணியின் வேரைப் பூனைக்காலிச் சாறில் கலந்து அரைத்து கரடி எச்சமும் கூட்டியுருட்டியே மாத்திரை எள்ளளவு நீரில் சேர்த்து உண்டால் பாம்பின் விடம் நீங்கும்.

“வெண்குன்றி வேரை வெருகடிச் சாற்றாலரைத்து
எண்கெச்சங் கூட்டி இசைமாத்ரை கண்காதா
உள்ளவர்க்கு காலனதே யுண்ணாமுன்னே விஷம்போம்
எள்ளளவு நீரிலதையே”[99]

நரை

''வேங்கை வாய்ப் பின்றோல் விருச்சிக கூலப்பட்டை
பாங்கு வெருகடிவேர் பாலாக – வேலங்குடிநீர்
வேளைக்கு வேளை விரும்பவொரு திங்கலெந்
நாளைக்கு மில்லை நரை''[100]

வேங்கை மர வேரின் பின்தோலும் தேள் கொடுக்குப் பட்டையும், பூனைக்காலி வேர்ப்பட்டையும் ஒன்று கூட்டிக் காய்ச்சிய குடிநீரை ஒரு மாதம் குடித்தால் நரை வராது.

நன்னாரிவேர்

பெண்களால் உண்டாகும் சூடு, அழல் நோய், சலதோஷம், சுரம், தாகம், பித்தம், புண், மது, மேகம், உடலில் உள்ள வெப்பத்தை நன்னாரிவேர் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும்.

''சலதோடம் பித்தமதி தாகம் உழலை
சலமேறு சீதமின்னார் தஞ்ச இலகமதிற்
சொன்ன மதுமேகம் புண் சுரமிவையெலா மொழிக்கும்
மென்மதுர நன்னாரி வேர்''[101]

தூதுவளை

தூதுவளைக் கீரையை ஞானக்கீரை எனச் சித்தர்கள் கூறுவார்கள். இது மார்புச் சளி, இருமல் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

''கபக்கட்டு கோழை கதித்தகிரி தோடம்
குப்புக்கென் றெகும்புநீர்க் கோவை – தபுக்கென்
றழுந்துவிட மும்போம் அடர்தூது ளத்திற்
பழுத்துவிழும் கயை யுண்டு பார்''[102]

சுண்டைக்காய்

சுண்டைக்காய் குடலைச் சுத்தமாக்கும். பித்தம், மலக்கிருமி, ஆசனத்துவாரச் சீதக்கட்டுக் குணமாகும்.

''புத்தஅ ரோசகம்போம் பேராப் புழுச்சாரும்
உற்ற கிராணியறும் உட்பசியாஞ் - சத்தியமாய்ப்
பண்டைக் குதஆமம் பற்றும்இங் கியாரையந்தான்
சுண்டைக்காய் வற்றலுணச் சொல்.''[103]

தற்கால இலக்கியம்

உணவை நன்றாகப் பசித்த பிறகு புசித்தல் வேண்டும். உணவு தூய்மையாய் இருத்தல் வேண்டும் என்பதை,

''தூயகாற்றும் நன்னீரும் சுண்டப் பசித்தபின் உணவும்
நோயை ஓட்டிவிடும் அப்பா நூறுவயது தருமப்பா''[104]

என்று கவிமணி தேசிய விநாயகம் பிள்ளை கூறுகிறார். மனக்கவலை இருந்தால் இரவில் தூக்கம் வராது. நன்றாகத் தூங்குவதே பெரிய இன்பம் என்று பாரதிதாசன் கூறுகிறார்.

''பெருந்தொல்லை தூக்கமின்மை, நற்றூக்கம் பெரிய இன்பம்''[105]

நோயற்ற வாழ்வு வாழ நாம் இருக்கும் இடத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களால் முடிந்த வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும். இளைஞர்கள் உடலிலிருந்து வியர்வை உண்டாக விளையாட வேண்டும். அப்போதுதான் நோயின்றி நீண்ட நாள் வாழ முடியும் என்பதைக் கவிமணி அவர்கள்,

''சுத்தமுள்ள இடமெங்கும் சுகமும் உண்டு நீ அதனை
நித்தம் நித்தம் பேணுவையேல் நீண்ட ஆயுள் பெறுவாயே''[106]

என்றும்,

''காலை மாலை உலாவி நிதம் காற்று வாங்கி வருவோரின்
காலைத்தொட்டுக் கும்பிட்டுக் காலன் ஓடிப் போவானா''[107]

என்றும் பாடியுள்ளார். எத்தனை செல்வங்கள் இருந்தாலும் மனநிம்மதி இல்லை. நோயில்லாமல் வாழ்வதே பெருஞ்செல்வம் என்கிறார் கவிமணி.

''நித்தம் நோயாளி யாகி ஐயோ கட்டில்
நீங்காது நீண்டு கிடப்பவர்க்கு
எத்தனை செல்வம் இருந்திடினும் அதில்
யாதும் பயன் உண்டோ? சொல்லும் அம்மா''[108]

உடலைப் பேணுவதற்கும், நோயைப் போக்குவதற்கும் தேவையான வைத்திய முறைகளை நித்திய ஒழுக்கம் என்னும் நூலில் வள்ளலார் கூறியுள்ளார்.

''உடம்பு வருவகை அறியீர் உயிர்வகையை அறியீர்
உடல் பருக்க உண்டு நிதம் உறங்குதற்கே அறியீர்''[109]

சூரியன் உதயமாவதற்கு முன் படுக்கையினை விட்டு எழ வேண்டும்; காலைக் கடன்களை முடிக்க வேண்டும்; காலையில் இளம் வெயில் உடலில் பட்டால் இரத்த ஓட்டம் தடைபடும்; உடற்பயிற்சிக்குப் பின் இளம் வெந்நீரில் நீராடுதல் வேண்டும்; அதிக காரமும், அதிக புளிப்பும் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்; மிளகாய்க்குப் பதிலாக மிளகையும், உடலைச் சீராக வைத்திருக்கும் சீரகத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.

''சிரசுடலம் ஆக்கும் வெண்டை
சிரசுநீர் நீக்கும் ஆதண்டை''[110]

வெண்டைக்காய் சாப்பிட்டால் அதில் உள்ள வழவழப்பு மூளையை வளரச் செய்யும். ஆதண்டை இலைச் சாற்றினைக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டித் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் சிரசுநீர் குணமாகும்.

உடலின் சூட்டைத் தணித்து வயோதிகத் தன்மை அடையாமல் இளமையோடு இருப்பதற்கு ஓரிலைத் தாமரை பயன்படுகிறது.

''காய்ந்த வேப்பம் பூ பித்தம் தணிக்கும்
வேம்பின் இலையோ பூச்சிக்கொல்லி
காம்பு களைந்து மஞ்சளுடன் அரைத்துப்
புண் மேல் தடவினால் ஆறும்... பசுமை

வண்ண இலைகளின் சாறு குடித்தால்
வயிற்றில் வாழும் பூக்கள் தூக்குக்
கயிற்றில் தாமெதொங்கிச் சாகும்”[111]

மயக்கம் தரும் போதையில் இருப்பவரையும் வேம்புச்சாறு எழுப்பிவிடும். இதன் உடைந்த பட்டையும் மருந்தாகப் பயன்வடும். வேப்பங்கொட்டைச் சன்னிக்குளிரை நீக்கும். மிளகு, சீரகம் இவற்றுடன் வேம்பின் இளந்துளிர் அரைத்துக் குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் நல்லது.

வீரமாமுனிவர்

இத்தாலி நாட்டில் பிறந்த வீரமாமுனிவர் தமிழ் மருத்துவத்தைக் கற்று அதன் பயனை அனுபவப் பூர்வமாக உணர்ந்து தமிழ்ப் பாடல்களாகப் புனைந்துள்ளார். நசகாண்டம், சுரமஞ்சரி, வைத்திய சிகாமணி, நவரத்தின சுருக்கமாலை, மகா வீரிய சிந்தாமணி, பூவரசங்காய் எண்ணெய், மேகநாதத்தைலம், சத்துரு சங்கார எண்ணெய், வீரமெழுகு, முப்பு சூத்திரம், அணு போக வைத்திய சிகாமணி, குணவாகடம் ஆகிய மருத்துவ நூல்களை எழுதியுள்ளார்.

உடலில் உள்ள உறுப்புகளில் நோய்கள் ஏற்படும் போது அதன் வெளிப்பாடாக அமைவதே சுரமாகும். விடுங்காய்ச்சல் - விட்டு விட்டு வருவது, விடாக்காய்ச்சல் - தொடர்ந்து வருவது, மூன்றா முறைக்காய்ச்சல் - மூன்றாவதாக வருவது, நாலாமுறைக் காய்ச்சல் - நான்காவதாக வருவது, குளிர்க்காய்ச்சல், சுரக்காய்ச்சல், உட்காய்ச்சல், பித்தக்காய்ச்சல், மந்தக்காய்ச்சல், கடுங்காய்ச்சல், தோவுக்காய்ச்சல், சிலேத்துமக் காய்ச்சல் - கபத்தினால் வருவது, பெரிவாரிக்காய்ச்சல் - கொள்ளை நோய் என பதினைந்து வகையான காய்ச்சலைக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நாமக்கல் மாவட்டம்

சங்க இலக்கிய மருத்துவத்தோடு, நாமக்கல் மாவட்டத்திலுள்ள கபிலர்மலைப் பகுதிகளில் உள்ள நாட்டுப்புற மருத்துவைத்தையும் ஆராயப்பட்டுள்ளது.

தொகுப்புரை

கல்வெட்டுகள் மூலம் மக்களிடத்திலிருந்த மருத்துவ முறைகளைக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சித்தா, ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஹோமியோபதி, மலர் மருத்தவம், இசை மருத்துவம், காந்தச் சிகிச்சை ஆகிய மருத்துவ முறைகள் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன.

தமிழர்களின் மருத்துவம் சார்ந்த அறிவினைத் தொல்காப்பியம், பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், காப்பியங்கள், பக்தி இலக்கியம், சிற்றிலக்கியம், சித்தர் இலக்கியம் தற்கால இலக்கியம் போன்ற நூல்களில் இருந்து வெளிக்கொணரப்பட்டுள்ளன.

சான்றெண்

1. இராமகிருஷ்ணன்,எஸ். ‘இந்தியப் பண்பாடும் தமிழரும்’ ப.52.
2. திருநாவுக்கரசு,க.த. ‘சிந்துவெளி தரும் ஒலி’ ப.84.
3. சுந்திரமூர்த்தி,மா. வரலாற்றில் மருத்துவம் (க.தொ) நந்தி மாத இதழ் ப.11.
4. மேலது ப.41.
5. மேலது ப.47.
6. மேலது ப.49.
7. மேலது ப.53.
8. சுந்திரமூர்த்தி,மா. வரலாற்றில் மருத்துவம் (க.தொ) நந்தி மாத இதழ் ப.9.
9. இராமகிருஷ்ணன்,சி.‘நோய் நீக்கும் ஹோமியோபதி மருத்துவ முறை’ ப.7.
10. வெங்கடேசன்,வி.எஸ். ஹோமியோபதி மருத்துவம் ப.3.
11. ஜெகநாதன்,எம்.ஆர். மலர் மருந்துகள் ப.2.
12. மேலது ப.81.
13. ஆறுமுகம், ‘சில்லறை வியாதிகளுக்கு சிக்கன வைத்தியம்’. ப.121.
14. சக்திநாத், ‘எல்லா நோய்களுக்கும் ஏற்ற எளிய காந்தச் சிகிச்சை முறைகள்’ ப.9.
15. வேங்கடவன், காந்த வண்ண அக்குப்பஞ்சர் வைத்தியம் ப.55.
16. மேலது ப.81.
17. பாலசந்தர் ராஜீ,எஸ். ‘இசைமூலம் நோய் தீர்க்க வழிகள்’ ப.59.
18. தொல்காப்பியம். செய்.நூ.424.
19. உமாராணி,பா.(க.ஆ), தொல்காப்பியத்தில் மருத்துவம் ப.403.
20. மேலது ப.404.
21. மேலது ப.404.
22. கண்ணகி கலைவேந்தன்(தொ.ஆ), தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம் ப.403.
23. மேலது ப.404.
24. திருக்குறள் 227.
25. திருக்குறள் 941.
26. திருக்குறள் 948.
27. திருக்குறள் 360.
28. திருக்குறள் 371.
29. திருக்குறள் 922.

30. திருக்குறள் 947.
31. திருக்குறள் 949.
32. கண்ணகி கலைவேந்தன்(தொ.ஆ), தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம் ப.293.
33. மேலது ப.293.
34. திருக்குறள் 305.
35. திருக்குறள் 945.
36. நான்மணிக்கடிகை பா.15.
37. மேலது பா.37.
38. சிறுபஞ்சமூலம் பா.76.
39. பழமொழி நானூறு பா.38.
40. கண்ணகி கலைவேந்தன் (தொ.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.507.
41. மேலது ப.507.
42. மேலது ப.507.
43. ஆசாரக்கோவை பா.35.
44. ஆசாரக்கோவை பா.12.
45. ஆசாரக்கோவை பா.57.
46. ஆசாரக்கோவை பா.142.
47. கண்ணகி கலைவேந்தன்(தொ.ஆ), தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம் ப.170.
48. மேலது ப.170.
49. சிலப்பதிகாரம் காடுகாண காதை வரி 94-95.
50. சிலப்பதிகாரம் கனாத்திறம் உரைத்தகாதை வரி 43-44.
51. கண்ணகி கலைவேந்தன் (தொ.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.105.
52. சிலப்பதிகாரம் இந்திரவிழா ஊரெடுத்த காதை வரி 122-127.
53. மேலது வரி 122-127.
54. கண்ணகி கலைவேந்தன்(தொ.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.104.
55. பெருங்கதை (3-1-105).
56. பெருங்கதை (3-1-105).
57. மேலது (1-52-116).
58. மேலது (3-17-1746).
59. மேலது (2-11-173).
60. மேலது (1-37-186).
61. மேலது (1-36-322).
62. சம்பந்தர் தேவாரம் திப்பாச்சிலாச்சிரம் பா-1.

63. திருமந்திரம் பா.463
64. கண்ணகி கலைவேந்தன்(தொ.ஆ), தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம் ப.183.
65. திருமந்திரம் பா.எ.1939.
66. மேலது பா.எ.480.
67. மேலது பா.எ.188.
68. மேலது பா.எ.481.
69. கண்ணகி கலைவேந்தன்(தொ.ஆ), தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம் ப.53.
70. மேலது ப.54.
71. மேலது ப.54.
72. மேலது ப.54.
73. மேலது ப.55.
74. மேலது ப.52.
75. மேலது ப.52.
76. மேலது ப.129.
77. மேலது ப.130.
78. மேலது ப.130.
79. மேலது ப.139.
80. மேலது ப.139.
81. மேலது ப.166.
82. கலிங்கத்துப்பரணி கடைத்திறப்பு – 13.
83. ஒருதுறைக்கோவை பா.60.
84. சிவக்கொழுந்து தேசிகர், ‘சரபேந்திர பூபாலக் குறவஞ்சி’ பா.38.
85. மதுரைக்கலம்பகம் பா.101.
86. திருவாரூர்க்கோவை பா.141.
87. கொங்கு மண்டலச் சதகம் பா.92.
88. ஜெகதா, சித்தர் இலக்கியம் ப.283
89. ஜெகாதா(தொ.ஆ), சித்தர் களஞ்சியம் ப.137.
90. கண்ணகி கலைவேந்தன் (தொ.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.10.
91. ஜெகாதா (தொ.ஆ), சித்தர் களஞ்சியம் ப.129.
92. மேலது ப.131.
93. மேலது ப.133.
94. மேலது ப.152.
95. மேலது ப.157.

96. மேலது ப.158.
97. மேலது ப.164.
98. மேலது ப.172.
99. மேலது ப.203.
100. மேலது ப.205.
101. மேலது ப.104.
102. கண்ணகி கலைவேந்தன் (தொ.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.10.
103. மேலது ப.10.
104. கண்ணகி கலைவேந்தன் (தொ.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.7.
105. பாரதிதாசன், குடும்ப விளக்கு ப.120.
106. கண்ணகி கலைவேந்தன் (தொ.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.7.
107. மேலது ப.9.
108. மேலது ப.10.
109. மேலது ப.47.
110. மேலது ப.48.
111. மேலது ப.32.

இயல்-2

சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

ஒப்பற்ற செம்மொழியான தமிழ்மொழி என்று போற்றப்படும் பழங்கால இலக்கியங்கள் மக்களின் வாழ்வியலைப் படம் பிடித்துக் காட்டுகின்ற காலக்கண்ணாடியாகவும், தமிழர்களின் பண்பாட்டுக்கருவூலமாகவும் அமைந்துள்ளன. அக்கால மக்களின் காதல், வீரம், கொடை, பழக்கவழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள், வழிப்பாட்டுமுறைகள் ஆகியவற்றை விளக்குவதுடன் மருத்துவத்தையும் எடுத்துரைக்கின்றன. உணவு முறையே நோய்களிலிருந்து காத்துக்கொள்ளவும், நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கும் மருந்துகளாகப் பயன்பட்டன என்பதைப் பற்றி இவ்வியல் ஆராய்கின்றது.

மருத்துவம்

உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஏற்படும் நோய்களைத் திர்க்கும் பொருளே மருந்தாகும். சங்க காலத்தில் மருந்து என்ற சொல் தீர்க்கும் என்று பொருள் உணர்த்தியது. மருந்து என்ற சொல்லுக்கு அமுதம், ஓடதம், ஔடதம் என்று தமிழ்மொழியகாராதி பொருள் தருகின்றது.

சங்ககாலத் தமிழ்ப் புலவர்கள் மருத்துவத்தை அறிந்து இருந்தனர் என்பதை கடுகு பெருந்தேவனார், காபட்டனார், வெள்ளெருக்கிலையார், காரியாசன், முககல் ஆசான், மதுரை களாசான், சல்லியக்குமாரன், மருத்துவன் தாமோதரனார், மருத்துவர் நல்லச்சுதனார் ஆகிய பெயர்களிருந்து அறியலாம். நோய் தீர்க்கும் அறிஞரை மருத்துவர், மருந்துரையிடுவோர் இன்னுயிர் போத்தரு மருத்துவர் என்றும் அழைத்தனர்.

> “அரும்பிணி உறுநர்க்கு வேட்டது கொடாது
> மருந்தாய்ந்து கொடுத்த அறவோன் போல்”[1]

நோயாளியின் தன்மையறிந்து, நோய்க்கு ஏற்ற மருந்தினை ஆராய்ந்து கொடுப்பவரை அறவோன் என்று அழைத்தனர். மருத்துவன் பிறருடைய நோயைத் தான் உற்றது போல் கருதி மருத்துவம் செய்தல் வேண்டும் என்பதை,

“பிறர்நோயும் தந்நோய் போல்போற்றி அறனறிதல்

சான்றவர்க் கெல்லாம் கடனாம்”[2]

என்று கலித்தொகையும்,

“அவரவர் உறுபிணி தம்போற் சேர்த்தியும்”[3]

என்று தொல்காப்பியமும்,

“திருந்திய யாக்கையின் மருத்துவன் ஊட்டிய

மருந்துபோல மருந்தாகி மனமுவப்ப”[4]

என்று கலித்தொகையும் சுட்டுகின்றன.

அரிசி

தமிழர்களின் உணவில் அரிசி பிரதானமானது. எளிதில் சீரணமாகக் கூடியது. நோயுற்றவர்களுக்குச் சிறந்த உணவாகும். அரிசியில் கார்போஹைட்ரேட் அதிக அளவில் உள்ளது. கோதுமையை விட புரோட்டீன்கள் அதிகம் உள்ளது. பழுப்பு நிறத்தில் உள்ள அரிசியின் சாதம் குழையாது. வாயுத்தொல்லைகளை உண்டாக்காது. பச்சரியை விட சத்துக்கள் மிகுந்தது. உண்பதற்கு இனிப்புச்சுவை மிகுந்து காணப்படும்.

நவீன இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தி அரிசியில் உள்ள தவிட்டை முழுவதுமாக நீக்கி, பளபளப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, ரசாயணப் பொருட்களைக் கலந்து வெண்மையாக்குகிறார்கள். நீண்ட நாட்கள் அரிசியை வைத்திருந்தாலும் பூச்சிகள் தாக்க வண்ணம் மருந்துகளை கலந்து விடுகிறார்கள். இது பக்க விளைவை உண்டாக்கும்.

நல்ல உடல் நலத்தோடு சங்க கால மக்கள் வாழ்ந்தார்கள். இன்றைய தமிழர்கள் சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்படுவதற்கு நவீன உணவு முறையும் ஒரு காரணமாகும்.

பழங்காலத்தில் நெல்லைக் கையால் குத்தி உமியை நீக்குவர். இதற்குக் கைக்குத்தல் அரிசி எனப்பெயர். இந்த அரிசியின் மேல் தவிடு ஒட்டி இருக்கும். தவிட்டில் புரோட்டீன்களும் வைட்டமின்களும் அதிகம் நிறைந்திருக்கும்.

"பகர்விரவு நெல்லின் பலவரியன்ன
தகர்விரவு துருவை வெள்ளையொடு"[5]

பல்நெல் சேர்ந்த கலவையின் பல நிறமுடைய அரிசிகள் போல கிடாய்களும் செம்மறி ஆடுகளும் இருந்தன.

"முரவை போகிய முரியா அரிசி
விரலென நிமிர்ந்த நிரலமை புழக்கல்
கொல்லை உழுகொழு வேய்ப்பப் பல்லே"[6]

எனும் பாடல் முனை உடையாமல் இருந்த அரிசியைக் கொண்டு விரல் போன்று காணப்படும் அளவுடைய சோற்றினையும் அதற்கு நன்றாகப் பொரிக்கப்பட்ட பல்வேறு காய்கறிகளையும் உண்டனர் என்று சுட்டுகிறது.

"நீழன் முன்றி னிலவுரற் பெய்து
குறுங்காழ் உலக்கை யோச்சி நெடுங்கிணற்று
வல்லூற் றுவரி தோண்டித் தொல்லை
முரவுவாயக் குழிசி முரியடுப் பேற்றி
வாரா தட்ட வாடூன் புழுக்கல்"[7]

எனும் பெரும்பாணாற்றுப் பாடல் புல்அரிசியை உரலில் இட்டு வயிரம் பாய்ந்த உலக்கையினால் குத்தி ஆழமான கிணற்றில் ஊறுகின்ற உப்புநீரைக் கொண்டு வந்து பானையில் ஊற்றப்பட்ட உலை நீரை உடைந்த அடுப்பில் வைத்து அரிசியைக் கழுவாமல் இட்டுச் சமைத்து உண்டனர் என்று கூறுகிறது.

"நெடுங்குரற் பூளைப் பூவின்னன
குறுந்தாள் வரகின் குறளவிழ்ச் சொன்றி"[8]

எனும் பாடல் மூலம் பூளைப் பூப் போன்ற வரகின் சிறிய சோற்றை வேங்கைப் பூப் போன்ற அவரை விதையின் பருப்போடு கலந்து உண்டார்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

"வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி"[9]

"அவையா வரிசி யங்களித் துழவை
மலர்வாய்ப் பிழாவிற் புலரவாற்றிப்
பாம்புறை புற்றிற் குரும்பி யேய்க்கும்"[10]

எனும் பெரும்பாணாற்றுப் பாடல் வரிகள் மூலமும், உரலில் இட்டுக் குற்றாத கொழியல் அரிசி பாம்புப் புற்றில் உள்ள புற்று அரிசியைப் போன்று இருக்கும். நல்ல முனை அரிசியை இடித்து அதனுடன் சேர்த்து அக் களி இனிமை பெறும்படி உண்டனர் என்று கூறுகின்றது.

> ‘‘ஆறுசெல் வம்பலர் காய்பசி தீரச்
> சோறடு குழிசி இளக விழுஉம்’’[11]

எனும் பாடல் வரிகள் மூலம் சங்க காலத்தில் பானைகளில் சோறு சமைத்து உண்டு நோயின்றி வாழ்ந்தார்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

> ‘‘அரிசெத் துணங்கிய பெருஞ்செந் நெல்லின்
> தெரிகொ ளரிசித் திரணெடும் புழக்கல்
> அருங்கடித் தீஞ்சுவை யமுதொடு பிறவும்
> விருப்புடை மரபிற் கரப்புடை யடிசில்
> மீன்புத் தன்ன வான்கலம் பரப்பி’’[12]

எனும் பாடல் மூலம் ஈரம் இல்லாத நெல்லரிசியில் சமைத்த உணவை வெள்ளிக்கலங்களில் பரப்பி உண்டனர் என்பதை அறிய முடிகிறது.

> ‘‘குறுங்கதிர் தோரை நெடுங்கால் ஐயவி
> ஐவன வெண்ணெலொ டரில்கொள்பு நீடி
> இஞ்சி மஞ்சட் பைங்கறி பிறவும்’’[13]

எனும் பாடல் மேட்டு நிலத்தில் விதைக்கப்பட்ட மூங்கில் நெல்லையும் கடுகு, இஞ்சி, மஞ்சள், மிளகு ஆகியவற்றைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தியதையும், சங்க கால மக்கள் கிணற்று நீரை மண்சட்டியில் ஊற்றி அதில் கடுக்காயை இட்டு வைத்தால் நீர் மாசு இல்லாமல் இருக்கும் என்பதையும் அறிந்திருந்தனர் என்று கூறுகின்றது.

> ‘‘வாதம் உடற்கடுப்பு வன்சூலை காதிரைச்சல்
> ஓதமிகு பிநிசமும் ஒடுங்காண் - போதெறிந்து
> காய் வேளைக் காயும் விழிக் காரிகையே வையமதில்
> நாய் வேளை யுண்ண நவில்’’[14]

கடுகு இலையை வெந்நீர் விட்டுக் கசக்கிப் பிழிந்த சாற்றில் இரண்டொரு துளி காதில் விட்டால் காது நோய் குணமாகும்.

ஈர்க்குச்சம்பா, புழுதிச்சம்பா, கைவரைச்சம்பா, கல்லுண்டைச்சம்பா, மல்லிகைச்சம்பா, இலுப்பைப்பூசம்பா, கோணச்சம்பா, குறுஞ்சம்பா, மிளகுச்சம்பா, சீரகச்சம்பா, காளான்சம்பா, மைச்சம்பா, கோடைச்சம்பா, குன்றிமணிச்சம்பா, பச்சை அரிசி, புழுங்கல் அரிசி, பழமை அரிசி, மூங்கில் அரிசி, கோதுமை அரிசி, தினை அரிசி, சாமை அரிசி என அரிசி பல வகைப்படும்.

''குடற்கட்டுச் சூலையுடன் குன்மம் உதிரம்
உடற்கெட்டா தோடியொழியும் - அடற்றங்க
வேல் விழிமாதே கேளாய் வேயின் இலை தனக்குக்
கால் வழியுஞ் சோணிதம் போங்காண்''[15]

மூங்கில் இலை வயிற்று நோயைக் குணப்படுத்தும்; பிள்ளை பெற்ற பின் சூலகத்தில் அழுக்கு நீக்கும்; வெப்பம் உண்டாகும்; காமம் பெருகும்.

மூங்கில் அரிசி	-	இரத்தப்பித்தம், சுரம், கண்நோய் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.
புழுங்கல் அரிசி	-	வாய்வை நீக்கும்
தினை அரிசி	-	ஜன்னி சுரம், வாதம், வீக்கம் ஆகியன நீங்கும். பசி ஏற்படும்.

மண்பானையில் சமையல் செய்தால் சுவையாகவும் இருக்கும். உடலுக்கும் நல்லது. உப்புத்தண்ணீரை ஊற்றினாலும் நல்ல தண்ணீராக மாற்றும் தன்மையுடையது. குளிர்சாதனப் பெட்டிகளில் வைத்துக்குடிக்கும் நீர் உடலுக்குத் தீமையை ஏற்படுத்தும். மண்பானைத்தண்ணீரில் மருத்துவக் குணங்கள் அடங்கியுள்ளது.

''கழைவளர் நெல்லின் அரியுலை ஊழ்த்து
வழையமை சாரல் கமழத் துழைஇ''[16]

எனும் பாடல் வரிகள் சங்க கால மக்கள் மூங்கில் நெல்லில் சமைத்து, பசுவின் மோரோடு கலந்து உண்டார்கள் என்று மலைபடுகடாம் கூறுகின்றது.

“வேய்கொள் அரிசி மிதவை சொரிந்த
சுவல்விளை நெல்லின் அவரையம் புளிங்கூழ்”[17]

எனும் பாடல் வேங்கைப் பூவின் நிறத்தை ஒத்த மூங்கில் அரிசியால் சமைக்கப்பட்ட உணவில், மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த நெல்லரிசி தூவி அவரை விதை கொண்டு சமைக்கப்பட்ட புளியங்கூழினை உண்டார்கள் என்று கூறுகின்றது.

“இஞ்சிக் கிழங்குக் கிருமல்ஜயம் ஒக்காளம்
வஞ்சிக்குஞ்சந்திசுரம் வன்பேதி – விஞ்சுகின்ற
சூலையறும் வாதம் போந்தூண்டாத தீபனமாம்
வேலையறுக் கண்ணாய் விளம்பு”[18]

இருமல், ஈளை, அழல் குற்றம், வளிசூலை, கோழை, செரியாமை ஆகியவற்றை இஞ்சி குணமாக்கும். கண்ணுக்கு நலன் பயக்கும். வயிற்று நோயைக் குணமாக்கும். இஞ்சியை வாயில் மென்று உமிழ் நீரைத் துப்பினால் தொண்டைப் புண், குரல் கம்மல் நீங்கும். இஞ்சிச்சாறுடன் கற்கண்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு, ஈரவெங்காயச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் இரைப்பு இருமல் குணமாகும்.

புலால் நாற்றம், வாந்தி, பித்ததோசம், ஐயம், வாதம், தலைவலி, சளி, நீரேற்றம், மேகம், பீனிசம், வலி, வீக்கம், கடிவிசம், இரணம், புண், கணமூலம் ஆகியவற்றை மஞ்சள் குணமாக்கும். மேனிக்குப் பொன்னிறம் உண்டாக்கும்.

அவரையினால் மந்தமும் பேதி பாரிப்பும் அனலும் உண்டாகும். கபமும் சூலையும் அதிகரிக்கும். பித்தம் அதிகமாகும். வந்தியும் அரோசகமும் உண்டாகும். அவரையின் விதை சத்தானது வேக வைத்து உண்ணலாம். கால்நடைத் தீவனம் தயாரிக்கிறார்கள்.

“அடுமகள் முகந்த அளவா வெண்ணெல்
தொடிமாண் உலக்கைப் பரூஉக் குற்று அரிசி
காடி வெள்உலைக் கொளீஇ நிழல்
ஓங்குசினை மாவின் தீம்கனி நறும்புளி….
மூழ்ப்பப் பெய்த முழு அவிழ்ப் புழுக்கல்
பழஞ்சோறு அயிலும் முழங்கு நீர்ப்படப்பை”[19]

எனும் புறநானூற்றுப்பாடல் சோறாக்கும் பெண் முகந்து கொணர்ந்த அளக்கப்படாத வெண்நெல்லையுடைய பூணிடப்பட்ட பருத்த உலக்கையால் குற்றி உண்டான அரிசி கொண்டு ஆக்கிய சோற்றை, மாங்கனியைப் பிசைந்து செய்த நறிய புளிக்குழம்பு, சுறாமீனின் இறைச்சி வயல்களில் படர்ந்த வள்ளைக் கீரை ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து உண்டனர் என்று கூறுகின்றது

"சுடர்க்கடைப் பறவைப் பெயர்படு வத்தம்"[20]

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படையும்,

"பூவற் படுவில் கூவல் தோண்டிய
செங்கண் சில்நீர் பெய்த சீறில்
முன்றில் இருந்த முதுவாய்ச் சாடி
யாம் கஃடு உண்டென வற்று மாசு இன்று"[21]

எனும் புறநானூற்றுப்பாடலும் செம்மண் நிலத்தில் உள்ள மடுவில் கிணறு தோண்டி எடுக்கப்பட்ட கலங்கல் நீர் சாடிகளில் இட்டு வைக்கப் பெற்றுக் கடுக்காய் வைத்துத் தெளியவைத்தனர் என்று கூறுகின்றது.

"பழமலத்தைப் போக்கும் பகரிலுடலுக்
கழகுதரும் புத்தியளிக்கும் - பழநி
மருங்கடுத்த வாதபித்த வன்கத்தைத் தீர்க்குங்
கருக்கடுக்கா யென்றுலகிற் காண்"[22]

செங்கடுக்காய், வாக்கடுக்காய், பால்கடுக்காய் எனப் பலவகையுண்டு. அதனால் உதட்டுநோய், கண்நோய், இருமல், காமாலை, குன்மம், குட்டம், கை கால் எரிச்சல், தொண்டைநோய், நீர்வேட்கை, ஆண்மையின்மை, மார்புநோய், வயிற்றுக்கட்டி முதலான நோய்கள் நீங்கும்.

கடுக்காய்த்துவையல் களைப்பு நீக்கும், மலம் கட்டும், கண்நோய் நீங்கும், பொடி செய்து பல் துலக்கினால் ஈறு வலி, இரத்தம் வடிதல் குணமாகும். ஓராண்டு சாப்பிட்டால் நரை திரை மாறும்.

பாகற்காய்

இதன் தாயகம் ஆசியா. இது கிழக்கு இந்தியா மற்றும் சீன எல்லைப் பகுதியில் தோன்றியிருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது. கிழக்கு இந்தியா மற்றும் சீனா போன்ற இடங்களில் முதன் முதலில் வீடுகளில் வளர்க்கப்பட்டது. தற்பொழுது உலகம் முழுவதும் பரவியுள்ளது.

> ''செறுவின் வள்ளை சிறுகொடிப் பாகல்
> பாதிரி ஊழ்முகை அவிழ்விடுத்து அன்ன''[23]

> ''மயங்கு வள்ளை மலர் ஆம்பல்
> பனிப் பகன்றை கனிப்பாகல்''[24]

எனும் புறநானூற்றுப் பாடல்கள் மூலம் சங்க கால மக்கள் பாகற்காயைப் பயன்படுத்தியதை அறியமுடிகின்றது.

பாகற்காய் கசப்பாக இருப்பதற்குக் காரணம் அதில் உள்ள ''மோமோர்டைசின்'' என்பதாகும். முற்றாத காய் அதிகக் கசப்பும், முற்றிய காய் கசப்புக் குறைவாகவும், பழுத்த காய் இனிப்பாகவும் இருக்கும். இதில் கலோரி, கால்சியம், சல்பர், வைட்டமின் சி, சோடியம் ரிபோபிளாவின், வைட்டமின் ஏ ஆகிய சத்துகள் அடங்கியுள்ளன.

பாகற்காய் வயிற்றுப் பொருமல், குளிர்ச்சி, வயிற்று வலி, பக்கவாதம், முழங்கால் வீக்கம், கல்லீரல் பாதிப்பு, சுரம் போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும். பாற்காயிலிருந்து தாவர இன்சுலின் எடுக்கிறார்கள். பாகற்காயின் சாற்றை வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் சர்க்கரையின் அளவு குறையும். பாகற்காயின் விதையும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும். இரத்த அழுத்தத்தையும், கண்பார்வையையும் குணமாக்கும். இரத்தக்கட்டிகள், சொறி சிரங்கு, தோல் அரிப்பு, கொக்கிப் புழுக்கள் போன்றவற்றை நீக்கும். கல்லீரல் நோயைக் குணப்படுத்தும்.

பாகற்காயின் மருத்துவக் குணங்களை அறிந்து சங்ககால மக்கள் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

பிரண்டை

பிரண்டை ஒழுங்கற்றுப் பரவிப்படரும் குறுங்கொடி. இவை சமவெளிகள், முட்புதர்கள், பாறை இடுக்குகள், வேலி நிலங்கள், பல்வேறு இடங்களில் வளரும் இயல்புடையவை. இதன் தண்டு நான்கு கோணங்களைக் கொண்டது. கணுக்கள் ஒடுங்கியிருக்கும். இலைகள் தனித்திருக்கும். எளிதில் உதிரக்கூடியது. ஆம்பல் வடிவானது. முனைகள் சிவப்பு நிறமானவை. நுனி கூரானது. விதை வழவழப்பானது.

> "ஆறுசெல் மாக்கள் அறுத்த பிரண்டை
> ஏறுபெறு பாம்பின் பைந்துணி கடுப்ப
> நெறிஅயல் திரங்கும் அத்தம் வெறிகொள"[25]

எனும் அகநானூற்றுப்பாடல் மலை வழியில் செல்லும் மக்கள் அறுத்துப் போட்டுச் சென்ற பிரண்டைக்கொடி, இடியுண்ட பாம்பினது பசிய உடலின் துண்டுகள் போல பயனின்றி வாடி வதங்கிக் கிடக்கின்றன என்று உணர்த்துகின்றது.

உருண்டைப் பிரண்டை, சதுரப்பட்டை பிரண்டை, முப்பட்டைப் பிரண்டை, புளிப்பிரண்டை, தீப்பிரண்டை, கள்ளிப்பிரண்டை எனப் பிரண்டை பல வகைப்படும். பிரண்டையைத் துவையல் செய்து நெய்விட்டுச் சாப்பிட்டால் பசியைத் தூண்டும். வாயுவுத் தொல்லைகள் நீங்கும். ஜீரண சக்தியைத் தூண்டும். எலும்பு முறிவைக் குணப்படுத்தும். ஆஸ்துமா, இளைப்பு, மதுமேகம், உதிரப்போக்கு ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

> "பேசும் பிரண்டையுடன் பேரிலந்தை வேப்பலகும்
> பூசும் புரசுவித்து மோதகமும் - வாசனையாய்
> கொள்ளீர்க் காயங் குணமாம் வாய்வுக்கிருமி
> விள்ளீர் நமுவுமென வீழ்ந்து"[26]

என்னும் பாடல் பிரண்டை, பேரிலந்தை, வேப்பீர்க்கு, முருக்கன் விதை, ஓமம் ஆகியவற்றைக் காய்ச்சிக் குடித்தால் வயிற்றுப் புழுக்கள் நீங்கும் என்று கூறுகின்றது.

பீர்க்கங்காய்

பீர்க்கங்காய் முள் வேலிகளிலும் புதர்களிலும் படரும். இதன் பூக்கள் பொன் போன்ற மஞ்சள் நிறமுடையது.

> "புன்கொடி முசுண்டைப் பொறிப்புற வான்பூப்
> பொன்போற் பீரமொடு புதற்புதல் மலர"[27]

எனும் பாடல் மழையினால் மெல்லிய கொடியினை உடைய முசுண்டையின் திரட்சியான வெண்மலர் பொன்நிறத்தில் பூக்கும் பீர்க்கு மலருடன் புதர்களில் மலர்ந்திருந்தது என்று கூறுகின்றது.

> "நுண் முள் வேலித் தாதொடு பொதுளிய
> தாறு படு பீரம் ஊதி வேறுபட
> நாற்றம் இன்மையின் பசலை ஊதாய்"[28]

எனும் நற்றிணைப் பாடல் வேலியில் தேனோடு சேர்ந்து குலையாகப் பூத்த பீர்க்கம் பூக்களில் தேனை அருந்தி அதற்கு மாறாக நாற்றம் இன்மையால் என்னிடத்துப் பீர்க்குப் போல் தோன்றிய பசலையிடத்து வந்து ஊத மாட்டாய் என்று கூறுகின்றது.

> "தோளே தொடி நெகிழ்ந்தனவே; நுதலே
> பீர் இவர் மலரின் பசப்பு ஊர்ந்தன்றே"[29]

எனும் பாடல் தோள்களில் அணிந்திருந்த வளையல்கள் நெகிழ்ந்தன. நெற்றில் பீர்க்கம் பூப் போன்ற பசலை படர்ந்தது என்று கூறுகின்றது.

> "நுண் கொடிப் பீரத்து ஊழ் உறுபூ எனப்
> பசலை ஊரும் அன்னோ"[30]

எனும் பாடல் நுண்ணிய கொடியையுடைய பீர்க்கம் பூவின் வாடல் போல் பசலை தோன்றியது என்று இயம்புகிறது.

> "அரிநுண் பசலை பாஅய் பீரத்து
> எழில் மலர் புரைதல் வேண்டும்"[31]

எனும் அகநானூற்றுப் பாடல் எனது மாயை நிறத்தில் அழகிய நுண்ணிய பசலை படர்வது பீக்கம் மலரினை ஒத்துள்ளது என்று தலைவி கூறுகின்றாள்.

"பசுநிலா விரிந்த பல்கதிர் மதியின்
பெருநல் ஆய் கவின் ஓரிஇ சிறுபீர்"[32]

எனும் பாடல் திங்களைப் போன்ற பேரழகு வாய்ந்த தலைவியின் நெற்றி இப்போது பீர்க்கம் பூவின் நிறத்தைப் போல் மாறிவிட்டது என்று கூறுகின்றது.

"மாரிப் பீரத்து அலர் சில கொண்டே"[33]

எனும் பாடல்வரி மழைக்காலத்தில் படர்கின்ற பீர்க்கம் மலர் போன்று தலைவியின் நெற்றியில் பசலை படர்ந்தது என்று கூறுகின்றது.

"இவர் கொடிப்பீரம் இரும்புதல் மலரும்"[34]

என்று ஐங்குறுநூறும் சுட்டுகிறது. மேற்கண்ட சங்க இலக்கியப் பாடல்கள் தலைவியின் நெற்றியில் படரும் பசலை நோய்க்குப் பீர்க்கம் மலரினை உவமையாகப் புலவர்கள் கூறியுள்ளனர். இதன் மூலம் சங்க கால மக்கள் பீர்க்கங்காயின் மருத்துவக் குணங்கள் அறிந்து பயன்படுத்தியுள்ளார்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

"தின்றவுடன் பீர்க்கங்காய் சீதமுறுங் காண்பித்தம்
ஒன்றுமூன்றாக உயருமே – மன்றலணிக்
காரளக் கச்சுமுலைக் காரிகையே வாதகபம்
நேரளைத் தாண்டும் நினை"[35]

பீர்க்கங்காயில் தாது உப்புகள், கரோட்டின் வைட்டமின் பி காம்ளக்ஸ் ஆகியவை அதிகமாக உள்ளது. இது செரிமானத்தைத் தூண்டும், உடல் நிலையைச் சீராக வைத்திருக்கும். இதன் இலை மற்றும் விதையை அரைத்து நீரில் கலந்து தொழுநோய்க்குப் பயன்படுத்தலாம். சிலிக்கா அதிகம் உள்ளதால் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது.

மிளகு

அஜீரணத்தை நீக்கி, பசியைத்தூண்டும், நாள்பட்ட இருமல் சளியைப் போக்கும், வாயுத்தொல்லை நீங்கும். மிளகுப்பொடி, மஞ்சள்தூள், தேன் ஆகியவற்றை இளம் சூடான பாலில் கலந்து குடித்தால் நாள்பட்ட சளி நீங்கி ஆழ்ந்த நித்திரையைத் தரும். மிளகை இரவில் ஊறவைத்துக் காலையில் மசித்துப் பசும்பாலுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கி நன்கு பசி எடுக்கும்.

> ‘‘கறிவளர் அடுக்கத்து ஆங்கண் முறிஅருந்து
> குரங்கு ஒருங்கு இருக்கும் பெருங்கல் நாடன்’’[36]

அடுக்காக உள்ள மலைகளில் மிளகுக்கொடி படர்ந்துள்ளன என்று குறுந்தொகையும்,

> ‘‘கறிவளர் சாந்தம் ஏறல் செல்லாது
> நறுவீ அடுக்கத்து மகிழ்ந்து கண்படுக்கும்’’[37]

சுனையின் அருகில் இருக்கும் சந்தன மரத்தில் மிளகுக்கொடிகள் படர்ந்துள்ளன என்று அகநானூறும்,

> ‘‘கணக்கலை இருக்கும் கறி இவர் சிலம்பின்
> மணப்பு அருங்காமம் புணர்ந்தமை அறியார்’’[38]

கலைமான் கூட்டம் தாழ ஒலிக்கும் மிளகுக்கொடி படர்ந்த பக்கமலை என்று அகநானூறும்,

> ‘‘கறிவளர் அடுக்கத்து மலர்ந்த காந்தட்
> கொழுங் கிழங்கு மிளரக் கிண்டி’’[39]

மலைச்சாரலில் மூங்கில் கொடி வளர்ந்த அகன்ற இடத்தில் மிளகுக் கொடி வளரும் என்று புறநானூறும் சுட்டுகின்றன. சங்க கால மக்கள் மலைப் பகுதிகளில் மிளகைப் பயிரிட்டு அதன் மருத்துவக் குணம் அறிந்து பயன்படுத்தியுள்ளார்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

பச்சை மிளகு சீழ்மூலத்தையும், வளிநோய்களையும் போக்கும். மிளகு பழத்தால் களிர்சுரம், பாண்டு, கோழை, கழிச்சல், குன்மம், வாயு, வெளிமூலம், பிரமேகம், சோனித வாதம், இரத்தக் குன்மம் குணமாகும் என்பதை,

“ஆளவை யுளுக்காரம் அடைந்திருக்கும் வாத
விளவையெல்லா மறுக்கு மெய்யே – மிளகின்காய்
கண்டவர்க்கும் இன்பமாம் காரிகையே கீழ் மூலங்
கொண்டவர்க்கு நன்மருந்தாக் கூறு”[40]

என்று சித்த மருத்துவப் பாடல் விளக்குகின்றது.

பாலும் தேனும்

பால் உடலுக்கு நல்லது என்றும், சிலர் கெடுதல் என்றும் கூறுகின்றனர். சித்தர்கள் பசும்பால் உடலுக்கு நல்லது என்று கூறுகின்றனர். அதனால்தான் பால்தரும் பசுவை கோமாதா, காமதேனு என்று அழைத்தனர். பால் ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள் சுக்கு கலந்து குடித்தால் நன்மை தரும் என்று கூறுகின்றனர். தயிரில் உள்ள லேடிக் ஆஸிட் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும்.

பால் நாவிற்கு இனிமையும் நன்மணத்தையும் தருவது, எளிதில் செரிக்கும் தன்மையுடையது. நோயுற்று உடல் மெலிந்தவர்களுக்குப் பசும்பால் அமுதம் போன்றது என்று சேக்கிழார் கூறுகின்றார். பசும்பால் அருந்தினால் நோயின்றி வாழலாம்.

“பாலும் நெய்யும் உண்ணறுற்றார்
பாரில் கொடிய பிணியுற்றார்”[41]

பாலில் சுண்ணாம்புச்சத்து, புரதச்சத்து, சர்க்கரை, கனிம உப்புகள், கொழுப்பு, நீர்ச்சத்து, உயிர்ச்சத்து ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. பாலில் உள்ள கால்சியம் குழந்தைகள் நன்கு வளரவும், எலும்பும், பல்லும் உறுதியாக இருக்கவும் உதவுகின்றன. பாலில் உள்ள கொழுப்பைப் போன்ற மென்மையான கொழுப்பு வேறு எந்தப் பொருளிலும் இல்லை. இது உடல் சக்தி பெற உதவுகின்றன. பாலில் உள்ள சர்க்கரை எளிதில் இரத்தத்தோடு கலக்கும் இயல்புடையது. பாலில் உள்ள பாஸ்பரஸ், சோடியம், மூளையையும் நரம்புகளையும் செயல்படத் தூண்டுகின்றன. பாலில் உள்ள வைட்டமின் டி, எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுகிறது. பாலில் உள்ள ரிப்போப்லேவின் பிரிடாக்ஸின், போலிக் ஆசிட் ஆகியவை இரத்த அனுக்கள் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுகிறது.

வயிற்றில் உண்டாகின்ற செரிமானப் பிரச்சினைகளைச் சீராக்கும் தொண்டைக்கட்டு, இளைப்பு, காசநோய், சீதபேதி, மந்தம், வயிற்றுக்கடுப்பு, குடற்புண்கள், முகப்பரு, இரத்தக்கொதிப்பு, உடல்சோர்வு, தூக்கமின்மை, தலைவலி பொடுகு ஆகியவை குணமாகின்றன. தினமும் இரவு பால் குடித்தால் காம உணர்வுகளைத் தூண்டி விடும்.

தேன் வாயுத் தொல்லையைக் குணப்படுத்தும் குடலைச் சுத்தமாக்கும். நன்றாகத் தூக்கம் வரும். சித்தா மருந்துகளைத் தேனில் கலந்து சாப்பிடுவார்கள்.

> ‘‘புறவுக் கருஅன்ன புன்புல வரகின்
> பால்பொய் புன்கம் தேனொடு மயக்கி’’[42]

எனும் புறநானூற்றுப் பாடல் புறாவின் கருமுட்டை போன்ற புன்மையான நிலத்தில் விளைந்த வரகரிசியைப் பாலிலிட்டுச் சமைத்த உணவைத் தேனுடன் கலந்துண்டனர் என்று கூறுகிறது.

> ‘‘யானும் தாயும் மடுப்ப தேனொடு
> தீம்பால் உண்ணாள் வீங்குவனள் விம்மி’’[43]

தேனோடு கலந்த பாலை உண்ண மறுத்தவள் எவ்வாறு சுரவழியில் செல்ல இசைந்தாள் என்று தலைவியின் தாய் வருந்துவதாக நற்றிணை கூறுகிறது.

> ‘‘தேம்கலந்து அளைஇய தீம்பால் ஏந்திக்
> கூழை உளர்ந்து மோழைமை கூறவும்’’[44]

தேன் கலந்த இனிய பாலைக் கையில் ஏந்திக் கூந்தலைக் கோதிய வண்ணம் நயமாகப் பேசி உண்ணச் செய்தாலும் வெறுப்புற்ற உள்ளத்தோடு மறுத்தாள். பாலை வழியில் கிணற்றில் ஊறிய உவர்நீரைத் தலைவன் முகந்து தர அதனைக் குடித்தாள் என்று தலைவியின் தாய் வருந்துகிறாள்.

> ‘‘பால்பெய் வள்ளம் சால்கை பற்றி’’[45]

பால் குடிக்க மறுத்தவள் தலைவனுடன் சென்று விட்டாள் என தாய் வருந்துவதாக அகநானூறு கூறுகிறது.

“தேனெய்யொடு கிழங்கு மாறியோர்
மீனெய்யொடு நறவுமறுகவும்”[46]

தேன், கிழங்கு ஆகியவற்றை விற்பனை செய்தார்கள் என்று பொருநராற்றுப்படை கூறுவதன் மூலம் சங்க கால மக்கள் தேனைப் பயன்படுத்தியதை அறிய முடிகின்றது.

“பல்யாட் டினநிரை எல்லினிர் புகினே
பாலு மிதவையும் பண்ணாது பெறுகுவீர்”[47]

எனும் பாடல் இடையர்கள் பால் கலந்த சோற்றினைச் சமைத்தார்கள் என்று கூறுகிறது.

கருணைக் கிழங்கு

“கருங்கண் கருனைச் செந்நெல் வெண்சோறு
சூருடைப் பலியொடு கவரிய குறுங்கால்”[48]

கரிய கண்ணையுடைய கருணைக்கிழங்கின் பொரியலோடு செந்நெல்லாற் சமைத்த வெண்மையான சோற்றுப்பலியைத் தெய்வத்துக்கிடுவர்.

கருணைக்கிழங்கு மூலநோய்க்கு முக்கிய மருந்தாகும். வயிற்று வலி, உடல்நிலையைச் சீராக வைத்திருத்தல், பக்கவாதம், போன்றவற்றிக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

இந்தோனேசியாவில் காய்ச்சல், வீக்கம், கட்டி, வயிற்றுப்போக்குப் போன்றவற்றிக்கும் ஜப்பானில் மலமிளக்கியாகவும், கொழுப்பைக் குறைக்கவும் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆயுர் வேதத்தில் மூலரோகத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் வயிற்று வலிக்கு இதம் அளிக்கவும் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆசியா, மலேசியா, கிழக்கிந்தியத் தீவு, ஆப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் முக்கியப் பயிராக உள்ளன.

காய் கனிகளில் மருத்துவம்

> “சேதா நறுமோர் வெண்ணியின் மாதுளத்
> துடுப்புறு பசுங்காய் போழொடு கறிகலந்து
> கஞ்சக நறுமுறி அளைஇப் பைந்துணர்
> நெடுமரக் கொக்கி னறுவடி விதிர்த்த
> தகைமாண் காடியின் வகைபடப் பெறுகுவீர்”[49]

பசுவின் மணம் வீசும் வெண்ணெயில் மாதுளங்காய் கொம்மடிக்காய் ஆகியவற்றைப் பொரித்து மிளகுத்தூளும் கறிவேப்பிலையும் தூவப்பட்ட பொரியலையும் ஊறுகாயோடு உண்டனர்.

> “வாந்தி பித்த தோடமொடு மாளுக்கடுப்பானலஞ்
> சேர்ந்து நின்ற மூலரத்தந் தீர்க்குங் காண் மாந்தளிர்க்கை
> மாதே யிரத்த புஷ்டி வல்லபலன் உண்டாக்கும்
> பூதலத்துள் மாதுளையின் பூ”[50]

எனும் பாடல் மாதுளை மலர் வெப்பம், வாந்தி, மயக்கம், ஆசனக்கடுப்பு, பித்தம், மயக்கம், அடிக்கடி மலம் போகும் உணர்வு போன்ற நோய்களுக்கு மாதுளை மலரின் சாறில் கற்கண்டு கலந்து கொடுத்தால் குணமாகும் என்று கூறுகிறது.

மாதுளம் பிஞ்சு மலக்கழிச்சல், சீதத்தால் வந்த கழிச்சல், சலக்கழிச்சல் போன்றவற்றிற்கு மாதுளம் பிஞ்சில் சாறு எடுத்துத் தினமும் இருமுறை குடித்தால் குணமாகும்.

மாதுளம்பழம் ஆண்மையைப் பெருக்கும். விந்து கெட்டியாகும், வாய் நீர் ஊறல், விக்கல், மந்தம், சூட்டைத் தணிக்கும், செரிமான உறுப்புகளைச் சீர்ப்படுத்தும். இரத்தப் பெருக்கம் ஏற்பட்டு உடலழகு பெறும். மாதுளம் பழச்சாற்றைப் புழுவெட்டு ஏற்பட்ட இடங்களில் தேய்த்தால் முடி முளைக்கும்.

மாதுளஞ்செடியின் பட்டை, வேர் ஆகியவற்றுடன் பிஞ்சுக்கடுக்காய், சுக்கு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து இடித்துத் தூள் செய்து நீரில் கலந்து காய்ச்சிக் குடித்தால் வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியேறும். கர்பப்பையைச் சுத்தம் செய்து மகப்பேறு உண்டாக்கும்.

கறிவேப்பிலை நறுமணம் மிக்கது. மலை, காடு, வீடு ஆகிய இடங்களில் பயிரிடலாம். துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் வாய் நீர் ஊறல், வாய் கசப்பு, பித்தம் நீங்கும். அம்மைத் தழும்புகள் படிப்படியாக மறையும். அஜீரணம் குணமாகும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஏற்பட்டு உடல் வலிமை பெறும்.

"சேறு நாற்றமும் பலவின் சுளையும்
வேறுபடக் கவினிய தேமாங் கனியும்
பல்வேறுருவிற் காயும் பழனும் ...
கீழ்செல வீழ்ந்த கிழங்கொடு பிறவும்"[51]

பலாக்கனியின் சுளைகளையும் இனிய மாங்கனிகளையும் பல்வேறு காய்கனிகளையும் இலைக்கறிகளாகிய கீரைகளையும் பால்சோற்றையும் உண்டு மகிழ்ந்தனர்.

தேனில் ஊறிய பலாச்சுளை நரம்பு, இருதயம், மூளை, குடலுக்கு வலுசேர்க்கும் பலாப்பழம் அதிகம் சாப்பிட்டால் வாதம் பெருகும்.

மாம்பழம் மூளைக்கும் இருதயத்திற்கும் வலிமை சேர்க்கிறது. நரம்புத்தளர்ச்சியைப் போக்கி ஆண்மைக் குறைவைப் போக்கும். தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல், வேனற்கட்டிகள் ஆகிவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

மாம்பழத்தை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் கை, கால் நடுக்கம், பலவீனம், மயக்கம் தீரும். கருவுற்ற பெண்களுக்கு ஊட்டச்சத்து மிக்க குழந்தை பிறக்கும். தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

நெல்லி

தமிழ் மருத்துவத்தில் காயகல்ப மூலிகைகள் என்று சில மூலிகைகளைக் குறிப்பிடுகின்றனர் அவற்றை உண்டால் நரை, திரை மூப்பினைத் தடுத்து என்றும் நோயில்லா வாழ்வை எய்தலாம். அதிகாய சித்தி தரும் மூலிகைகளில் ஒன்று கருநெல்லி. மற்றொன்று பெரு நெல்லியாகும். அரிதாகச் சிறிய இலைகளையுடைய கருநெல்லி இனிப்புச்சுவை உடையது.

"பெருமலை விடரகத்து அருமிசைக்கொண்ட
சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது
ஆதல் நின் அகத்து அடக்கி
சாதல் நீங்க எமக்கு ஈத்தனையே"[52]

பெரிய மலையின் பிளவில் கிடைத்த நெல்லிக்கனி பெறுவதற்கு அரியது என்று கருதாமல் அக்கனியின் அரும்பயனாக அமைந்த தன்மையை எனக்குக் கூறாமல் நின் மனதில் அடக்கினாய். இறப்பு என்னை விட்டு அகலுமாறு கனியை எனக்கு அளித்தாய் என்று ஔவையார் அதியமானிடம் கூறுகிறார்.

''கமழ்பூஞ் சாரற் கவினிய நெல்லி
அமிழ்துவிளை தீங்கனி ஔவைக் கீந்த
உரவுச்சினங் கனலும் ஒளிதிகழ் நெடுவேல்
அரவக்கடல் தானை அதிகனும்''[53]

பெரிய மலைச்சாரலில் கிடைத்த அமுதத்தின் தன்மை உடைய நெல்லிக்கனியைத் தான் உண்டு தன் உடம்பிற்கு வலிமை சேர்த்துக் கொள்ளாமல் ஔவைக்கு வழங்கியவன் அதியமான் என்று சிறுபாணாற்றுப்படை கூறுகிறது.

''வெல் போர்ச் சோழர் அழிசிஅும் பெருங் காட்டு
நெல்லி அம்புளிச் சுவைக் கனவியா அங்கு''[54]

வௌவால் தான் தூங்கும்போது தனக்குக் கிடைக்கப் பெறாத நெல்லிக்கனியின் புளிப்புச் சுவைக்குக் கனவு காணும் என்று நற்றிணை நெல்லிக்கனியின் சிறப்பை உணர்த்துகிறது.

''சுவைக்காய் நெல்லிப் போக்கு அரும் பொங்கர்
வீழ் கடைத்திரள் காய் ஒருங்குடன் தின்று''[55]

சுவையுடைய நெல்லிக்காயை உண்டு சுனையில் உள்ள சிறிய அளவிலான நீரைத் தலைவி பருகிச் சென்றாள் என நற்றிணை கூறுகிறது.

''நெல்லி தின்ற முள்எயிறு தயங்க
உணல் ஆய்ந்திசினால் அவரொடு''[56]

உடன்போக்கில் சென்று நெல்லிக்காயைத் தின்று நீரைப் பருகிச் செல்லும் போது தோன்றும் மகிழ்ச்சி தலைவியின் முறுவலால் உணரப்படும் என்று குறுந்தொகையும்,

''புன்காழ் நெல்லிப் பைங்காய் தின்றவர்
நீர்குடி சுவையின் தீவிய மிழற்றி''[57]

என்று அகநானூறும் கூறுகின்றன. நெல்லிக்கனி வைட்டமின் சி என்னும் உயிர்ச்சத்து நிறைந்தது. நெல்லிக்கனி ஆப்பிள் பழத்திற்கு நிகரானது. நெல்லிக்கனியை உண்டால் தலைமுடி கறுக்கும், இளமையோடு இருக்கலாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

நெல்லிக்கனியில் பாஸ்பரஸ், கால்சியம், கார்போஹைட்ரேட், புரதம், நீர்ச்சத்து போன்ற பல்வேறு சத்துகள் நிறைந்திருப்பதால் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும். வாந்தி நிற்கும்; உடல் குளிர்ச்சி உண்டாகும்; கண் ஒளி பெறும்; காமாலை குணமாகும்; பித்தம் நீங்கும்; மலம் இறுகும் என்று சித்த மருத்துவம் கூறுகின்றது.

அண்மையில் கிடைத்த ஜம்பைக் கல்வெட்டுச் சான்றின்படி அதியமான் நெடுமான் அஞ்சியின் காலம் கி.பி.முதல் நூற்றாண்டாகக் கருதப்படுகின்றது. ஏறக்குறைய இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் மரணத்தை வெல்லும் முயற்சிகளில் தமிழர்கள் சிந்தனையைச் செலுத்தி கருநெல்லிக் கனிக்குள் காய கல்ப திறனையும் அறிந்து அருந்தமிழ்ப் புலமை சான்ற ஔவை அதனைப் பெற்று நீடு வாழ வழி வகுத்த திறம் பாராட்டுக்குரியதாகும். மரணத்தை வெல்லும் மனித முயற்சியின் வெற்றிக்குச் சங்க இலக்கியங்கள் சான்று பகிர்கின்றன.

நாவல் பழம்

> ''மட்டு அறல் நல்யாற்று எக்கர் ஏறி
> கருங்கனி நாவல் இருந்து கொய்து உண்ணும்''[58]

கான்யாற்றின் மணற்குன்றில் ஏறிக்கறிய நாவற் பழத்தைப் பறித்து உண்பர் என்று புறநானூறும்,

> ''பொங்கு திரை பொருத வார் மணல் அடைகரைப்
> புன்கால் நாவல் பொதிப் புற இருங்கனி''[59]

உதிர்ந்த புல்லிய காம்புடைய நாவல்கனியை வண்டுகள் மொய்த்தன என்று நற்றிணையும்,

> கால மன்றியும் மரம்பயன் கொடுத்தலிற்
> காலின் உதிர்ந்தன கடுங்கனி நாவல்[60]

அகலான பாறையில் உள்ள நாவல் மரங்கள் பழுக்கின்ற பருவம் இல்லா காலத்திலும் நிலத்தில் உள்ள வளத்தினால் பழுத்த கருமையான கனிகளை உதிர்த்தன என்று மலைபடுகடாமும் கூறுகின்றன.

நாவல் பழச்சாறும் சர்க்கரையும், பன்னீரும் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்த பேதி நிற்கும். நாவல் பழத்தைத் தினமும் சாப்பிட்டால் கல்லீரல், நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தும்.

வாழை

''குலையுடை வாழைக் கொழுமடல் கிழியா
பலவின் பழத்துள் தங்கும் மலைகெழு வெற்பனை''[61]

''கடுங்கண் உழுவை அடிபோல வாழைக்
கொடுங்காய் குலைதொறூம் தூங்கும்''[62]

என்று கலித்தொகையும்,

''ஊழ்மல ரொழிமுகை உயர்முகந் தோயத்
துறுகல் சுற்றிய சோலை வாழை''[63]

என்று மலைப்படுகடாமும் மலைகள் சூழ்ந்த இடங்களில் எல்லாம் வாழை மரங்கள் மொட்டுக்களை ஈன்றது என கூறுகின்றன்.

மலைகளிலும் காடுகளில் வளர்ந்த வாழை மரங்களையும் மக்கள் தோட்டங்களில் பயிரிட்டனர். மகா அலெக்சாண்டர் இந்தியாவின் மீது சுமார் 2327 ஆம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு படையெடுத்து வந்தபோது இந்தியாவின் எல்லைப்பகுதியில் ஆற்றங்கரையோரம் வாழை பயிரிடப்பட்டுள்ளதைப் பார்த்துள்ளார். வாழையானது மடகாஸ்கர் வழியாக முதல் நூற்றாண்டின் பாதியில் கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவிற்குச் சென்றது. பின்னர் அங்கிருந்து 650 ஆம் ஆண்டு மெடிட்டேரியன் பகுதிக்குச் சென்றது.

ஏழாம் நூற்றாண்டில் இந்தியாவிலிருந்து அரேபியர்கள் மூலமாகப் பாலிஸ்தீனம், எகிப்து போன்ற நாடுகளுக்கும் போர்ச்சுகீசியர்கள் மூலம் கேனரி தீவுகளுக்கும் 1516 ஆம் ஆண்டு வாழை எடுத்துச் செல்லப்பட்டுப் பயிரிடப்பட்டது.

“நற்கலிக்கந்தமனல் நல்குந் தண்டோ குடலற்
சிக்குமயர் தோல் நஞ்சுத் தீர்த்திடுங்காண் - தொக்குறுபூ
மேகமொழிக்கும் பிஞ்சால் வெங்கடுப்பேகும் காயால்
தேகமுழுக் கக்காலாந் தேர்”[64]

வாழை இலையில் உணவு உண்டால் தோல் பளபளக்கும். இளைப்பு நோய் வராது. வாழை இலையில் சிற்றாமணக்கு நெய் தடவி புண்ணாக்கு இடலாம். வாழைக்கிழங்கு சூட்டைத்தரும்; தண்டு குடலில் சிக்கிய மயிர், தோல், நஞ்சு இவற்றை நீக்கும்; வாழைப் பிஞ்சு மூலக்கடுப்பு நீக்கும்; வாழைக்காய் வாய்வை உண்டாக்கும்; பழம் உடலைப் பொன் போலக் காத்து உரமாக்கி விந்துவைப் பெருக்கும்.

வாழைக்காயில் உள்ள வைட்டமின் சி அல்சரைக் குணப்படுத்தும். வாழைத்தண்டின் சாறு சீறுநீராகக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும். பித்தப்பையில் உள்ள கற்களைக் கரைத்து வெளியேற்றும். கல்லீரலின் செயல்பாட்டைத்தூண்டும். வேகவைத்த வாழைப்பூவைத் தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் காலத்தின் போது உண்டாகும் வலி மற்றும் இரத்தப்போக்கைக் குணப்படுத்தும்.

வாழைப்பழம் இதய நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த உணவாகும். இதில் கொழுப்புச் சத்து இல்லை. பொட்டாசியமும் சோடியமும் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்ப்படுத்தும். கோதுமை மாவைவிட மூன்று மடங்கு உலோகச் சத்து உடையது. எளிதில் ஜீரணமாகும்.

நொச்சி

“எம்இல் அயலது எழில் உம்பர்
மயில் அடி இலைய மாக்குரல் நொச்சி”[65]

மனைக்கு அருகிலுள்ள மயில் அடியைப் போன்று நீலமணி நிறமுடைய நொச்சிப் பூ இரவில் உதிரும் ஓசை கேட்டு ஊர்மக்கள் உறங்கினார்கள் என்று குறுந்தொகையில் கூறப்பட்டுள்ளது.

“நொச்சிப் பூ உதிர் நடுநாள்”[66]

“மயிலடி இலைய மாக்குரல் நொச்சி

மனைநடு மௌவலொடு ஊழ் முகைஅவிழ”[67]

எனும் நற்றிணைப் பாடல் கரிய கதிராக அமைந்த பூங்கொத்துகளை உடைய நொச்சி வேலியிடத்து மனைக்கண் நடுவே முளைத்த முல்லைக்கொடி சென்று படர்கிறது என்று கூறுகிறது.

“கூடுதல் வேட்கையால் குறிபார்த்துக் குரல்நொச்சிப்

பாடு ஓர்க்கும் செவியோடு பைதலேன் யான்ஆக”[68]

யான் தன்னைக் கூடும்வேட்கையினால் இரவுக் குறியிடத்தே இருந்ததால், கொத்தாய் மலரும் நொச்சிப்பூ விழுந்த ஓசையைக் குறியாக நினைத்தேன் என்று கலித்தொகைத் தலைவன் கூறுகின்றான்.

“தடவுநிலை நொச்சி வரிநிழல் அசைஇ

தாழிக் குவளை வாடுமலர் சூட்டி”[69]

தாய், மகளின் விளையாட்டுப் பாவையின் கண்ணையும் நெற்றியையும் தடவி வளைந்த நொச்சி மர நிழலில் கிடத்தினாள் என்று அகநானூறு கூறுகிறது.

“நுனை குழைத்து அலமரும் நொச்சி

மனைகெழு பெண்டுயான் ஆகுக மன்னே”[70]

சங்ககால மக்கள் நொச்சி மரத்தை வீட்டைச் சுற்றி வேலியாக அமைத்தனர். இதன் பூக்கள் நள்ளிரவில் உதிரும் தன்மை உடையது.

அடுக்குத் தும்மல், மூக்கடைப்பு, தலைவலி, தலைப்பாரம் ஆகியவற்றிற்கு நொச்சி இலையைத் தண்ணீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து ஆவிபிடித்தால் குணமாகும். சைனஸை நீக்கி சுவாசத்தைச் சீராக்கும்.

தும்பை

“வேங்கை மார்பன் இரங்க வைகலும்

ஆடு கொளக் குழைந்த தும்பை”[71]

“அலர் பூந்தும்பை அம்பகட்டு மார்பின்
திரண்டு நீடு தடக்கை என்னை இளையோற்கு”[72]

எனும் புறநானூற்றுப் பாடல்கள் தும்பை மலர் சூடியதைச் சுட்டுகின்றன. உடலில் தோன்றும் சொறி சிரங்கு, அரிப்பு, நமைச்சல் போன்ற தோல் வியாதிகளுக்குத் தும்பை இலையை அரைத்துப் பூசி சிறிது நேரம் கழித்துக் குளித்தால் குணமாகும்.

மாதவிலக்குத் தடைபட்டு வாய்வுத் தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்குத் தும்பை இலை, உத்தாமணி இலை ஆகிய இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து ஒரு நாளைக்கு இருமுறை சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

தேள் கொட்டிய இடத்தில் தும்பைச் சாற்றைச் சிறிது ஊற்றி நன்றாகத் தேய்த்துவிட்டால் வலி குறையும். தும்பைச் சாறுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் தேள்கொட்டிய வலி குறையும். பாம்புக் கடிக்கும் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

“ சீறுகின்ற பாம்போடு சில்விடங்கால்
சென்னிவலி ஏறுகபம் மாந்தர்களே
இருக்குமோ குளிர் சீதம்
சன்னிவிடும் தும்பை இலையால்”[73]

தும்பை இலை, மலர், சமூலம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் வீக்கங்களையும், மஞ்சள் காமாலையையும் குணமாக்கலாம். குறிப்பாக நச்சுப்பூச்சிக் கடிகளுக்கும் சீதளத் தொடர்பான நோய்களுக்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

ஆடுகளுக்குச் சளி பிடித்தால் தும்பை இலைச் சாற்றை மூக்கில் இரண்டு துளி விட்டால் குணமாகும். அதிகம் ஊற்றினால் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும்.

“ஒளிறுஒள் வாடக் குழைந்த பைந்தும்பை
எறிந்து இலை முறிந்த கதுவாய் வேலின்”[74]

கள்ளில் தும்பை மலரை இட்டு உண்டனர் என்று புறநானூறு கூறுகிறது.

காமநோய்

“ நின்முகம் காணும் மருந்தினேன் என்னுமால்
நின்முகம் தான் பெறின் அல்லது கொன்னே
மருந்து பிறிது யாதும் இல்லேல் திருந்திழாய்”[75]

எனும் கலித்தொகைப் பாடல் தலைவியின் உயிரைப் பறிக்கும் இந்நோய்க்குத் தலைவன் முகமே மருந்தாகும் என்று கூறுகிறது.

“ அருந்துயர் ஆர் அஞர் தீர்க்கும்
மருந்தாகிச் செல்கம் பெரும! நாம் விரைந்தே”[76]

தலைவி வருந்தும் காமநோய்க்கு மருந்து தலைவன் வந்து மனந்து செல்லுதலேயாகும் என்று கலித்தொகையும்,

“மருந்து பிறிது தில்லை யான் உற்ற நோய்க்கே”[77]

என்று நற்றிணையும்,

“ வரினும் நோய் மருந்து அல்லர் வாராது
அவணர் ஆகுக காதலர் இவண் நம்
காமம் படர் அட வருந்திய
நோய் மலி வருத்தம் காணன்மார் எமரே”[78]

என்று கலித்தொகையும் காமமும் அதனால் உண்டான நினைவும் நம்மை வருத்துதலால் நம் வருத்த மிக்க நோயை நம்மைச் சார்ந்தவர் காணாது நீங்குவாராக என்று கூறுகின்றன.

“நோய் அலைக் கலங்கிய மதன் அழிபொழுதில்
காமம் செப்பல் ஆண்மகற்கு அமையும்
யானே பெண்மை தட்ப நுண்ணிதின் தாங்கி”[79]

நாம் மனம் கலக்கமுற்று வலிமை அழிகின்ற காலத்தில் நமக்கு அன்புரை பகர்ந்து நம்மை ஆற்றுவித்தல் ஆண் மகனுக்கு உரிய பண்பாகும். நான் காமநோயால் வருந்திய பொழுதில் தலைவன் என்னை ஆற்றுப்படுத்தவில்லை என்று நற்றிணைத் தலைவி கூறுகிறாள்.

“தோற்றம் அல்லது நோய்க்கு மருந்தாகா
வேற்றுப் பெருந்தெய்வம் பல உடன் வாழ்த்தி”[80]

தெய்வர்த்தால் என் காமநோய் நீங்காது. இந்நோய்க்கு மருந்து தலைவன் ஒருவனே.

''காமர் பொருட்பிணிப் போகிய
நாம் வெங்காதலர் சென்றாறே''[81]

காமம் என்னும் பெரும் நோயைத் தீர்க்கும் மருந்து காதலர் மட்டுமே

''காமம் செப்ப நாண் இன்று கொல்லோ''[82]

காமநோயை வெளிப்படுத்துவதற்கு நாணம் தடுக்கிறது என்று கூறுகிறாள் தலைவி.

சங்க இலக்கியப் பாடல்கள் மூலம் தலைவியின் காமநோய் அறியாது வேலனை அழைத்து வெறியாடல் நிகழ்த்தியதை அறிய முடிகிறது. பெண் தன் காம உணர்வை வெளிப்படுத்த முடியாமல் ஏற்படும் மன உணர்வுகளின் அழுத்தமே பேயாடுதல் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிருபித்துள்ளனர்.

கணவன் மனைவி இருவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் குடும்பங்களில் பெண்கள் பேயாடுவதில்லை. காம இச்சை நிறைவேறாத பெண்களும் ஆண்களும் பேயாடுகிறார்கள். ஆண்களை விட பெண்களுக்குக் காம உணர்வு அதிகம் என்பதை மருத்துவ உலகம் ஏற்றுக்கொண்டது. அதனால்தான் பெண்கள் அதிகமாகப் பேயாடுகிறார்கள். சங்க இலக்கியத்தில் தலைவி என் காமநோயைத் தீர்க்கும் மருந்து தலைவனே என்று கூறுவதன் மூலம் இதனை அறியலாம்.

''நீயலேன் என்று என்னை அன்பினால் பிணித்து தம்
சாயலின் சுடுதல் அல்லது அவர் நம்மைப்
பாய் இருள் அற நீக்கும் நோய்தபு நெடுஞ்சுடர்த்
தீயினால் சுடுதலோ இலர்மன் ஆயிழை
தீயினும் கடிது அவர் சாயலின் கனலும் நோய்
ஆங்கு,
அன்னர் காதலராக அவர் நமக்கு
இன்உயிர் போத்தரும் மருத்துவராயின்
யாங்கு ஆவது கொல்? தோழி ஏனையதூஉம்
தாங்குதல் வலித்தன்று ஆயின
நீங்கரிது உற்ற அன்று அவர் உறீஇய நோயே''[83]

எனும் கலித்தொகைப் பாடல் முன்பு நம்மை நீங்குதல் அரிது என்று எண்ணிய புணர்ச்சிக் காலத்தே, அவர் நமக்குத் தோற்றுவித்த நோயை உயிரைப் போக்காமல் மீட்டுத்தரும் மருத்துவர் ஆயின் அந்நிலை அவர்க்கு எக்காலத்து உண்டாகும் காமம் நெருப்பை விடக் கொடியது என்று கூறுகிறது.

ஆற்றுநீர்

"கணை பெயல் பொழிந்தென கானக் கல்யாற்று
முளி இலை கழித்தன முகில் இணரொடு வரும்
விருந்தின் தீம் நீர் மருந்தும் ஆகும்"[84]

எனும் நற்றிணைப் பாடல் காட்டாறு மூலிகைகளை அடித்துக் கொண்டு வருவதால் அதில் குளித்தால் தலைவியின் காமநோய் தீரும் ஆற்று நீரைப் பருகினால் மேனி நடுக்கம் தீரும் என்று கூறுகிறது.

புலால் உணவுகள்

பழங்காலத் தமிழர்கள் மரக்கறி உணவு மட்டுமல்லாது இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்தனர். சங்க கால மக்கள் செம்மறி ஆட்டுக்கறியை விரும்பி உண்டார்கள்.

"துராஅய் துற்றிய துருவையம் புழுக்கின்
பராஅரை வேவை பருகெனத் தண்டிக்
காழிற் சுட்ட கோழூன் கொழுங்குறை
ஊழின் ஊழின் வாய்வெய் தொற்றி
அவையவை முனிகுவ மெனினே."[85]

என்னும் பாடல் உணவு உண்ணுவதற்கு உரிய காலத்தை அறிந்து எங்களை அழைத்து அறுகம் புல்லைத் தின்று கொழுத்து வளர்ந்த செம்மறியாட்டின் பருத்தத்தொடையையும் இரும்புக்கம்பியில் கோர்த்துச் சுடப்பட்ட கொழுமையான இறைச்சியாகிய பெரிய தசைத் துண்டத்தினையும் தின்னுங்கள் என்று பல முறை எங்களை உண்ணும்படி வற்புறுத்திக் கொடுத்தனர். கறியினை வலது புறமும், இடதுபுறமும் மாறி மாறிச் சேர்த்து வெப்பத்தைக் குறைத்துக் கொண்டோம் என்று பொருள் கூறுகின்றது.

மாமிச உணவுகளில் செம்மறியாட்டுக்கறிக்கு நிகரான வைட்டமின் ஏ நிறைந்த உணவு எதுவுமில்லை. இவ்வைட்டமின் இளம் வயதில் ஏற்படும் பார்வைக் கோளாறுகளைத் தடுக்கும். மாலைக்கண் நோய், இரத்த சோகை போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

வெள்ளாட்டுக்கறி வாதத்தையும் பித்தத்தையும் கட்டுப்படுத்தும். எலும்பு உருக்கி நோயளிகளுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும் என்பதை,

> "உள்ளாடும் நோய் எல்லாம் ஓடும் உடல் பெருக்கும்
> தள்ளாடு வாதம் பித்தம் சாந்தமாம் - வெள்ளாட்டின்
> நற்கறியை உண்பார்க்கு நாடுகய ரோகமும்போம்
> மற்குரிய வன்பலனாம் வாழ்த்து"[86]

என்ற பழம்பாடல் உணர்த்துகின்றது.

> "பொன்னறைந் தன்ன நுண்ணோர் அரிசி
> வெண்ணெறிந் தியற்றிய மாக்கண் அமலை
> தண்ணெ னுண்ணிழு துள்ளீடாக
> அசையினீர் சேப்பின் அல்கலும் பெறுகுவீர்"[87]

பொன்துகள் போன்று ஒன்றின் அளவு ஒன்று ஒத்துக் காணப்படும் அரிசியை வெள்ளாட்டுக் கறியுடன் சேர்த்துச் சமைத்த சோற்றின் நடுவில் குழிபறித்து நெய்யை உள்ளே இட்டு உண்டனர்.

> "நாளா தந்து நவு தொடை தொலைச்சி
> இல்லடு கள்ளின் தோப்பி பருகி
> மல்லன் மன்றத்து மதவிடை கெண்டி
> மடிவாய்த் தண்ணுமை நடுவட் சிலைப்ப"[88]

வீட்டில் சமைத்த கள் வகையில் தோப்பி எனப்படும் இனிமையானதும் நெல்லால் செய்யப்பட்டதுமான கள்ளைக்குடித்து வளமான ஆட்டுக்கிடாயை அறுத்துச் சமைத்து உண்டார்கள் என்று பெரும்பணாற்றுப்படை கூறுகிறது.

நண்டு

> ''அவைப்புமாண் அரிசி அமலை வெண் சோறு
> கவைத்தாள் அலவன் கலவையொடு பெறுகுவீர்''[89]

என்னும் பாடல் வெண்ணிறமான அரிசியால் சமைக்கப்பட்ட சோற்றினை நண்டின் கலவையுடன் உண்டார்கள் என்று கூறுகின்றது. சங்க கால மக்கள் கைக்குத்தல் அரிசியைப் பயன்படுத்தினார்கள்.

> '' வன்புல மிறந்த பின்றை மென்றோல்
> மிதியுலைக் கொல்லன் முறிகொடிற்றன்ன
> கவைத் தாளலவன் அளற்றளை சிதைய''[90]

நண்டு, குளிரம், நளிர், நள்ளி, புள்ளி, அண்டசம், மதி, ஆர்மதி, ஞண்டு, ஞெண்டு, அலவன், களவன், கள்வன், சேவகன், பத்துக்கால் மன்னன், மருந்தினுக்கு விருந்தானான், பரமயோகி, கொத்துகின்ற குறடு உள்ளோன், குளத்திற்குக் குருவியானோன் என நண்டுக்குப் பல பெயர்கள் உண்டு.

நண்டுக்கறியில் சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. வாத குடைச்சல் வலிபோகும்; கடுமையான நெஞ்சுச் சளியை நீக்கும்; கரப்பான் எனப்படும் தோல் நோயைக் குணப்படுத்தும் குடல் இரைச்சலைப் போக்கும். கடல் நண்டை விட வயல் நண்டிற்குச் சிறந்த மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு.

> '' வயிலிலுறு நண்டருந்த வாதக்குடைச்சல்
> அயலி லிருக்காது அணங்கே துயிலவொட்டா
> வன்சயித்தியம் கரப்பான் மண்குடலி ரைச்சலும் போம்
> உன் பயித்தியங் கதிக்கு முன்''[91]

முயல்

> '' குறுமுயற் கொழுஞ் சூடு கிழித்த ஒக்கலொடு
> இரத்தி நீடிய அகன் தலை மன்றத்து
> கரப்பு இல் உள்ளமொடு வேண்டு மொழிபயிற்றி
> அமலைக் கொழுஞ்சோறு ஆர்ந்த பாணர்க்கு''[92]

சிறிய முயலின் கொழுத்த சூட்டிறைச்சியை என் சுற்றத்தார் தின்றனர். இலந்தை மரமுயர்ந்த அகன்ற இடமுடைய மன்றத்தில் மறைக்காத உள்ளத்துடன் பெருந்திரளாகிய கொழுத்த எம்போன்ற பாணர் உண்டனர் என்று புறநானூறு கூறுகிறது.

முயல்கறி ஆட்டிறைச்சிக்கு மாற்றாக அதே சமயத்தில் கொழுப்பு ஆட்டிறைச்சியை விடக் குறைவாக உள்ளதால் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிக்கு ஏற்ற மாமிச உணவாக உள்ளது. முயலுக்கு கீரிச்சம், சகம், முயல், வயம் என்ற பெயர்களும் உண்டு. இறைச்சிக்காக வொயிட் ஜெயண்ட், கிரேஜெயண்ட், பிளமிஷ் ஜெயண்ட், நியூலிலாந்து வொயிட், சின்சில்லா, லாப் அலாஸ்கா, கலிபோர்னியன், ஆர்ஜெண்டி சேம்பேய்ன், பௌரீன் முதலிய இனங்கள் வளர்க்கப்படுகிறது. டான்ஸ், போலிஷ், பிலோமினோ, உறவானா, பிளோரிடா, ரெக்ஸ், சேடின் ஆகியவற்றைச் செல்லப்பிராணிகளாக வளர்த்துகின்றனர்.

> ''எல்லு முயல் எறிந்த வேட்டுவன் சுவல''[93]

என்று நற்றிணையும்

> ''முள்ளரைத் தாமரைப் புல்லிதழ் புரையும்
> நெடுஞ்செவிக் குறுமுயல் போக்கற வளைஇக்
> கடுங்கட் கானவர் கடறுகூட் டுண்ணும்''[94]

என்று பொருநராற்றுப்படையும் தாமரை மலரின் புற இதழ்கள் போல நீளமான காதுகளை உடைய சிறிய முயல்களை வலையினால் வளைத்துப் பிடித்துக் காட்டில் வாழும் கானவர்கள் கூட்டமாக உண்ணுவர் என்று கூறுகின்றன.

> '' மென்புலத்து வயல் உழவர்
> வன்புலத்து பகடுவிட்டு
> குறுமுயலின் குழைச் சூட்டொடு
> நெடுவாளைப் பல் உவியல்
> பழஞ்சோற்றுப் புகவு அருந்தி''[95]

மருத நிலத்து வயல்களில் தொழில் செய்யும் உழவர்கள் வன்புலமாகிய முல்லை நிலத்தில் தம் எருதுகளை மேய்தற்கு விட்டு, குறுகிய முயலின் குழைதலை உடை ஆட்டிறைச்சியுடன நெடிய வாளை மீனைப் பலவாகச் செய்த அவியலைப் பழைய சோற்றுடன் உண்டனர்.

முயல் கறியைச் சாப்பிட்டால் சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமும், நடையில் விரைவுத்தன்மையும் உண்டாகும். பைத்தியத்தியத்தைக் குணமாக்கும். கபம், காசநோய், இருமல், ஈளை, வாய்வுத் தொல்லையைக் குணமாக்கும். சிறந்த மலமிளக்கியாகச் செயல்படுகிறது.

“ கடுகியநடை உண்டாகும் கனத்ததோர் பித்தம் ஏகும்
முடுகிய ஈளைகாசம் முதிர்ந்ததோர் சுவாசம் போகும்
சடுதியில் வெருண்டே ஒடும் தனிமுயல் கறியினாலே
கொடுமயிற் கண்ணாய் வாதம் கரைந்திடும் மலம் இறங்கும்”[96]

முன்னோர்களின் உணவு முறைகளில் ஆரோக்கியமும் ஆயுளும் நிறைந்திருந்தன. ஆனால் இன்றைய நவீன உலகில் புதிய புதிய நோய்களின் தாக்கத்திற்கு இலக்காகி ஆயுளை முடித்துக் கொள்கின்ற பரிதாப நிலையே அதிகரித்து வருகின்றது. நமது முன்னோர்கள் பழைய சோறு உண்டார்கள் என்று புறநானூறு சுட்டுகிறது. பழைய சோற்றில் வைட்டமின் பி6 மற்றும் பி12 அதிகமாக உள்ளது. சிறு குடலுக்கு நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் அதிக அளவில் இருக்கின்றன. இது நமது உணவுப் பாதையை ஆரோக்கியமாக்கும். பழைய சோற்றைக் காலை உணவாக உண்டால் உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

இரவில் சாப்பிட்டபின் எஞ்சிய சோற்றில் தண்ணீர் ஊற்றி வைப்பதால் லட்சக்கணக்கான பாக்டீரியாக்கள் உருவாகிறது. மறுநாள் அதைக் குடிப்பதால் உடல் சூட்டைத் தணிப்பதோடு குடல்புண் வயிற்றுவலி போன்ற பிரச்சினைகள் தீரும். மேலும் ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும். உடல் எடை குறையும். உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுத்துச் சோர்வின்றி வைத்திருக்கும்.

மீன்

மாமிச உணவு உண்ணும் மக்கள் அதிகம் விரும்பி உண்ணும் உணவு மீன் உணவேயாகும். வரால், கெண்டை, குறவை, தீலேப்பியா முதலியவை நன்னீர் மீன்களாகும். சுறா. திருக்கை, கிழங்கான், வாவல், வஞ்சிரம், கொடுவா முதலியவை கடலில் மட்டும் கிடைப்பவையாகும்.

அண்டசம், மச்சம், சலசரம், வகுலி, மயிலை, சகுலி, சேல், புழல், மான் ஆகியவற்றை மீனின் பொதுப் பெயர்களாக நிகண்டு நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

மீன்களில் சுண்ணாம்புச்சத்து பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, சோடியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம், கந்தகசத்து நிறைந்துள்ளது. மீன்களில் கொழுப்புச்சத்துக் குறைவாக உள்ளது. வைட்டமின் -ஏ, வைட்டமின் - பி காம்பளக்ஸ், வைட்டமின் டீ ஆகியவை அதிகமாக உள்ளது.

" ஓடுமடு மீனால் உலவை பித்தங்கள் அறும்
தாது மேகம், கபம் மந்தங்கள் உண்டாம்; ஒதுகுளம்
ஆருமீன் தன்னால் அழற்பிணி மந்தம் தீரும்
ஏரிமீன் மேகம் அடும் என்"[97]

குளத்து மீன்கள் சுரநோயையும், நெஞ்சுச் சளியையும், நீரிழிவு நோயையும் குணப்படுத்தும்.

சுறாமீன் கறியானது, குடலில் உள்ள பூச்சிகளை அகற்றும் குடல்வாதம் எனப்படும். குடல் விருத்தி நோயைக் குணப்படுத்தும் சுறாமீனின் கருவாடு, வயிற்று வலி, கிராணி எனப்படும் கழிச்சல் நோய் முதலிய வயிற்றுத் தொடர்பான நோய்களைக் குணப்படுத்தும். பசியைத் தூண்டும் என்பதை,

" சூலை கிராணி, குன்மம், துட்ட அதிசாரம் இவை
வேலை உலகை விடுத்துஓடும் - சால
அறாப்பசி உண்டாகும்; அபத்தியம் அல்லாத
சுறாக்கருவாடு உண்பார்க்குச் சொல்"[98]

என்னும் குணப்பாடல் கூறுகின்றது.

"பாண்மகள் சின்மீன் சொரிந்து பன்நெல் பெறூஉம்"[99]

"வராஅல் சொரிந்த வட்டியுன் மனையோள்
யாண்டு கழி வெண்ணெல் நிறைக்கும் ஊர"[100]

அரிசிச்சாதத்தில் மீனைக் கலந்து உண்டார்கள் என்று ஐங்குநூறு கூறுகிறது.

"மீன் நொடுத்து நெல் குவைஇ
மிசை அம்பியின் மனை மறுக்குந்து"[101]

மீனை விற்று அதனால் பெற்ற நெல்லைக் குவித்து ஏற்றிக் கொண்டு, நீர்மிசைத் தோணிகளில் மிதந்து வரும் பொருள்கள் வீடுகள் தோறும் நிறைந்து காணப்படும்.

“ கம்புட் சேவல் இன்றுயில் இரிய
வள்ளை நீக்கி வயமீன் முகந்து
கொள்ளை சாற்றிய கொடுமுடி வலைஞர்”[102]

சம்பங்கோழிகள் என்னும் நீர்வாழ்ப் பறவைகள் தங்கள், உறக்கம் கெடும்படி வள்ளைக் கொடிகளைத் தள்ளி மீன்களை முகந்து கொண்டு வந்து விற்பனை செய்தார்கள்.

“ கண்புமலி பழன கமழத் துழைஇ
வலையோர் தந்த இருஞ்சுவல் வாளை
நிலையோர் இட்ட நெடுநாண் தூண்டிற்
பிடிக்கை யன்ன செங்கண் வராஅல்
துடிக்கண் அன்ன குறையொடு விரைஇ”[103]

சம்பங்கோரைகள் அடர்ந்து வளர்ந்திருக்கும் மருதநில வயல்களில் மலர்கள் மணம் வீசுமாறு வலைவீசி, கொழுப்பு நிறைந்த வாளை மீனைப் பிடித்து வருவார்கள்.

மான்

நம் நாட்டு மான் இனங்களில் புள்ளிமான், சதுப்புமான், காஷ்மீர் மான், குரைக்கும் மான், கறுப்பு மான், கஸ்தூரிமான், தாமின் மான், சருகுமான், கடமான் எனப் பலவகைகள் உள்ளன.

சாரங்கம், நவ்வி, மறி, பிணை, அரிணம், உழை, மிருகம், குரங்கம், சூனம், ஏணம் எனப் பல பெயர்கள் மானுக்கு உண்டு.

சங்ககால மக்கள் நீர் நிறைந்த அருவியினால் அடித்துவரப்பட்ட பலாப்பழத்தின் விதையுடன் ஓடிவருகின்ற மானைத் தடுத்து அதனைக் கொன்று எடுத்த கடமானின் வளமான தசையினை உண்டார்கள் என்பதை,

“ அருவி தந்த பழஞ்சிதை வெண்காழ்
வருவிசை தவிர்த்த கடமான் கொழுங்குறை”[104]

என்று மலைபடுகடாமும்

"மான்குறையோடு மது மறுகவும்"[105]

என்று பொருநராற்றுப்படையும் கூறுகின்றன.

"மேகப் பிடிப்பு அகலும் வெட்டை அனலும் அறும்
போக முறும்பலனாம் பூவையரே – தேகத்தில்
பித்தவா தங்கள்அறும், பேரா அழலையும்போம்
தத்துகலை மான்கறிக்குத் தான்"[106]

கலைமான் கறி மேகவாதப் பிடிப்பை அகற்றும், வெள்ளை வெட்டை நோயையும். காய்ச்சலையும், பயித்திய வாதம், உள்ளழவை நோயைக் குணமாக்கும். விந்துச் சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும், உடலுறவை நீடிக்கச் செய்யும்.

"மோட்டு இரு வராஅல் கோட்டுமீன் கொழுங்குறை"[107]

"கான் உறை வாழ்க்கை கத நாய் வேட்டுவன்
மான் தசை சொரிந்த வட்டியும் ஆய்மகள்"[108]

வேட்டை நாயையுடைய வேட்டுவன் காட்டில் வாழும் வாழ்க்கையன்; அவன் மான் தசையைக் கொண்ட கடகப் பெட்டியையும் ஆய்மகள் கொண்டு வந்து தந்த பானையும் உடையவன்.

பன்றி

பன்றிக்குக் கீடி, கோலம், வராகம், அரி, இருளி, கனலி, ஏனம், சூகரம், கருமா, மோழல், வல்லுளி, கேழல், எறுழி, கிரி எனப் பல பெயர்கள் உண்டு. ஊர்ப்பன்றி, காட்டுப்பன்றி, முள்ளம் பன்றி, குள்ளம் பன்றி, மூக்கம் பன்றி, கடற்பன்றி எனப் பன்றிகளில் பல வகையுண்டு.

வெள்ளைப் பன்றி என்ற சீமைப் பன்றி நமது நாட்டிற்கு ஐரோப்பியர்களால் கொண்டு வரப்பட்ட இனமாகும். வெள்ளைப்பன்றியிலும் பெரிய வெள்ளை யார்க்ஷயர், நடுத்தர வெள்ளை யார்க்ஷயர், பொக்ஷயர், டாம்வொர்த், ஹெர்போர்டு, செஸ்டர் வொயிட், ட்யூரக் போலந்து, சைனா, லேண்ட்ரேஸ், ஹேம்ப்ஷயர் எனப் பல வகைகள் உண்டு.

"முளவுமாத் தொலைச்சிய பைந்நிணப் பிளவை
குழிநிறுத் தோம்பிய குறுந்தா ளேற்றைக்
கொழுநிணத் தடியொடு கூர்நறாப் பெறுகுவீர்"[109]

என்னும் மலைபடுகடாம் பாடல் மூலம் பன்றியைக் கொன்று கொழுப்பு மிகுந்த தசையினைச் சங்க கால மக்கள் விரும்பி உண்டார்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது. பன்றி இறைச்சியில் உள்ள புரதச்சத்தும், கொழுப்புச்சத்தும் உடலுக்கு வலு சேர்க்கிறது. வாயுவுத்தொல்லை, மூல நோய், கிராணி எனப்படும் வயிற்றோட்ட நோய்க்குப் பன்றிக்கறி சிறந்த மருந்தாகும்.

> ‘‘ தாதுமிகும் மெய்வலுக்கும் சாடும்கிராணி அறும்
> வாதுசெய்யும் வெம்மூலம் வாய்வு உடனே தீறுமிகத்
> துன்றி ரத்தமூலம் அறும், தோகை நல்லாய் இப்புவியில்
> பன்றி விடக் கால கலும் பார்’’[110]

ஊர்ப்பன்றி இறைச்சி, காட்டுப்பன்றி இறைச்சியை விடக் கனமானது. இவ்விறைச்சி கொழுப்பு, வலிமை, தாதுவிருத்தி ஆகியவற்றை அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டது என்கிறது போஜன குதூகலம் என்ற ரகுநாத சூரியால் எழுதப்பட்ட வடமொழி நூல்.

> ‘‘ நளிபுகை கமழா திறாயினிர் மிசைந்து
> துகளறத் துணிந்த மணிமருள் தெண்ணீர்க்
> குவளையம் பைஞ்சுனை அசைவிடப் பருகி
> மிகுத்துப் பதங்கொண்ட பரூஉக்கட் பொதியினிர்
> புட்கை போகிய புன்றலை மகாரோடு’’[111]

காடுகளில் மூங்கில்களில் பற்றிய தீயினால் புகை நாடாதவாறு அதனுடைய மயிர் நீங்குமாறு சுட்டுத்தூய்மைப் படுத்தித் தின்று தெளிவாக உள்ள சுனை நீரை வழியில் ஏற்பட்ட வருத்தம் நீங்குமாறு குடித்து மீதமுள்ள பன்றித் தசையினை எடுத்துச் செல்வார்கள்.

> ‘‘ பெரும் பயிர் ஆதி பிணங்கு அரில் குட நாட்டு
> எயினர் தந்த எய்ம் மான் எறி தசைப்
> வைஞ் ஞிணம் பெருத்த பசுவெள் அமலை
> வருநர்க்கு வரையாது தருவணர் சொரிய’’[112]

செடி, கொடி பின்னிய பிணங்களில் காட்டையுடைய குடநாட்டு மறவர் வேட்டையாடிக் கொண்டு வந்த பன்றித் தசையுடன் செவ்விய நிணம்மிக்க வெண்சோற்றைக் கட்டியை வருவோர்க்கு எல்லாம் குறைவில்லாது வழங்குபவன் ஆதி, அச்சோற்றுக் கட்டியை இரவலர் பனையோலையால் செய்யப்பெற்ற பனங் குடையில் பெற்று உண்டு மகிழ்வர்.

உடும்பு

முட்டையிட்டு இனவிருத்தி செய்யும் ஒருசில விலங்களுள் உடும்பும் ஒன்று. இது காடுகளிலும் மலைகளிலும் வங்குகளைத் தோண்டி அவற்றில் வாழும் இயல்புடையது. உடும்பிற்கு முசலிகை, கோதா, தடி, முசலி என்ற பெயர்களும் உண்டு. உடும்பு இறைச்சியை மலை மற்றும் காடுகளைச் சேர்ந்த மக்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்துவர்.

> " கொடுவில் எயினக் குறும்பிற் சேப்பின்
> களர்வளர் ஈந்தின் காழ்கண் டன்ன
> சுவல்விளை நெல்லின் செவ்வவிழ்ச் சொன்றி
> ஞமலி தந்த மனவுச் சூல் உடும்பின்
> வறைகால் யாத்தது வயின்றொறும் பெறுகுவீர்"[113]

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படையும்,

> "உடும்பு கொலீஇ வரி நுணல் அகழ்ந்து"[114]

என்று நற்றிணையும்

> "பிணவு நாய் முடுக்கிய தடியொடு விரைஇ"[115]

என்று மலைபடுகடாமும்

நாய்கள் தங்கள் வாயினால் கடித்துக் கொண்டு வந்த மணி போன்ற முட்டைகளை உடைய உடும்புக் கறிப் பொரியல் மறைக்குமளவு இடப்பட்ட ஈச்சவிதை போன்றிருக்கும் சிவந்த நிறமுடைய உணவினை வீடுகள் தோறும் பெறுவீர்கள் என்று சுட்டுகின்றன.

சங்ககால மக்கள் உடும்புக்கறியின் மருத்துவக் குணங்களை அறிந்துள்ளனர். துவர்ப்பும் இனிப்பும் கலந்த சுவை உடையது. வாதம், பித்தம், உடல் எரிச்சல், வறட்சி ஆகியவற்றை மாற்றும் சக்தி உடும்பிறைச்சிக்கு உண்டு. மூலநோய்க்கும், காது நோய்க்கும் இது சிறந்து மருந்து. வெட்டைநோய், அனிமிக் எனப்படும் தலைநோய், சோகை நோய், பிரமேகம், புண், சிரங்கு, குஷ்டரோகம், சீதபேதி. இரத்தபேதி, குடல்வாதம், வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தக் கூடியது.

> " தொன்மை துவர்ப்பிணிப்பால் துர்பலம் தடிப்பு நன்மை
> வன்மைக் கிராணி தலைவலி இவைகள் இன்மையுறும்
> மேல் தழல் புண் குட்டு கபம் மேகம் வெட்டை மூலம் அண்டங்
> காற்றழல் விட்டிற்றடிக்கும் கண்"[116]

ஈசல்

நமது நாட்டில் ஈசலை உண்ணும் பழக்கம் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே வழக்கிலிருந்துள்ளது என்பதை அறிய முடிகின்றது.

> “களிற்று முக வரியின் தெறுழ் வீபூப்ப
> செம்புற்று ஈயலின் இன் அளைப் புளித்து
> மென் தினை யாணர்த்து நந்தும் கொல்லோ”[117]

செம்புற்றின் ஈசலை இனிய மோரோடு கூட்டிச் சமைத்த புளியங்கறியை உண்டு மகிழ்ந்தனர்.

> “ கார் வாய்த்து ஒழிந்த ஈர்வாய்ப் புற்றத்து
> ஈயல் பெய்து அட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு
> சேதான் வெண்ணெய் வெம்புறத்து உருக”[118]

என்னும் அகநானூற்றுப் பாடல் மழை அதிகமாகப் பெய்ததால் புற்றிலிருந்து வெளிவந்து அழிந்த ஈசலையும் அதில் இட்டுச் சமைத்த இனிய புளிப்புடைய சோற்றில் கிடந்து உருகுமாறு பசுவின் வெண்ணெய்யையும் கலந்து உண்டனர் என்று கூறுகின்றது.

> “நெடுங் கோட்டுப் புற்றத்து ஈயல் கெண்டி”[119]

இரவில் நெடிய கோடுகளைக் கொண்ட புற்றுகளை வெட்டி அதற்குள் இருக்கும் ஈசல்களை எடுத்தனர். பகலில் முயலை வேட்டையாடினார்கள்.

> “ நுண் பல் சிதலை அரிது முயன்று எடுத்த
> செம்புற்று ஈயல் போல
> ஒரு பகல் வாழ்க்கைக்கு உலமருவோரே”[120]

என்னும் பாடல் நுண்ணிய பல கறையான்கள் அரிதாக முயன்று எடுத்த செம்மை நிறமுடைய புற்றிலிருந்து வெளிப்பட்ட ஈயல்போல ஒரு பகற்பொழுதில் வாழும் வாழ்க்கையின் பொருட்டும் அஞ்சித்திரிவர்.

ஒரு கறையான் புற்றினுள் உள்ள கறையான்களில் இனப்பெருக்கப் பருவமடையும் கறையான்கள் சிறகுகள் முளைத்து வெளியே பறக்கின்றன. ஒரு நாளைக்கு எண்பதாயிரம் முட்டைகள் வரையிட்டு ஒரு புதிய கறையான் புற்றையே உருவாக்கும் திறன் கொண்டது. ஒரு புற்றில் மூவாயிரத்திலிருந்து ஒரு கோடி கறையான்கள் வரை வாழ்வதாகக் கூறுகின்றனர்.

அரிக்கேன் விளக்குகளை ஏற்றிக் குழிக்குள் வைத்துவிட்டு ஈசல் மருந்தைப் புற்றின் மீது ஊதிவிடுவார்கள். சிறுது நேரத்தில் ஈசல்கள் வெளிவரத் தொடங்குகின்றன. வெளிவரும் ஈசல்கள் குழிக்குள் உள்ள அரிக்கேன் விளக்கு வெளிச்சத்தால் கவரப்பட்டுக் குழிக்குள் நிறைகின்றன. குழிக்குள் விளக்கைச் சுற்றிலும் ஈசல் நிரம்பியதும் அதை சாக்குப் பைகளில் நிரப்பிக் கொள்கிறார்கள்.

ஈசல், ஈயல், சிதல் என்னும் பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. கழிச்சல் நோய், சர்க்கரை நோய் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும். உடலுறவுச் சக்தியையும், விந்துச் சுரப்பையும் அதிகரிக்கச் செய்யும் என்பதை,

> “நாறுங் கிராணியொடு நாடிவரும் உட்காய்ச்சல்
> கூறு மதுமேகம் குடிபுகின்கேள் - மீறும் அதன்
> மாசுஎல்லாம் தான் ஒழிக்கும்; மாதரசே போகம் உறும்
> ஈசல் அதை உண்டவர்க்கு இங்கு”[121]

என்னும் பாடல் விளக்குகின்றது.

கோழி

கோழிக்குப் பல பெயர்களை நமது நிகண்டு நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன. அவை குக்குடம், வாரணம், குருகு, ஆண்டலைப்புள் காலாயுதம், சரணாயுதம், ஞானி, காற்படை, துவசம் என்பன. கோழிகளை நாட்டுக்கோழி, பண்ணைக்கோழி, கறிக்கோழி என மூவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

வெள்ளை லக்ஹார்ன், மினார்க்கா, ரோடே ஐலண்ட் ரெட், பிளைமவத்ராக், பிளாக்ஜெர்சி, ஜயன்ட், லைட் சூசக்ஸ் முதலிய மேல் நாட்டுக் கோழி வகைகளும் உள்ளன.

பாப்காக், டீ ஜே டீ கால்ப், ஹைலைன், போவான்ஸ், காப், ஹப்பர்டு, ஸ்டார் புரோ, இந்தியன் ரிவரீ போன்ற நவீனக் கலப்பினக் கோழி வகைகளும் உள்ளன.

தொழில் செய்வதில் சோம்பல் கொண்டிருந்த உழவர்கள் தங்கள் உழைப்பினால் வந்த வெண்மையான நெல் சோற்றை அவர்கள் வீட்டில் வளர்த்த பெடைக்கோழிக்கறியோடு சங்க கால மக்கள் உண்டார்கள் என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை கூறுகின்றது.

“தொல்பசி யறியாத் துளங்கா விருக்கை
மல்லற் பேரூர் மடியின் மடியா
வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி
மனைவா ழளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்”[122]

கோழிக் கறியில் நமது உடலுக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்கள் உள்ளன. 100 கிராம் கோழிக்கறியில் 109 கலோரி சக்தி உள்ளது. கொழுப்புச்சத்து மிகக் குறைவாக உள்ளது. காம உணர்வைத் தூண்டும்; விந்து உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்; உடலை இளைக்கச் செய்யும்.

“கோழிக் கறி நெருப்பாம், கொள்ளின் மருத்துறம்வங்
கூழை கடுப்புமந்தம், கூறரசம் - மாழ்கிப்போம்
நீளூற்றபோகம் நிணக்கிரந்தி பித்தமுண்டாம்
தூளித்த மெய் இளைக்கும் சொல்”[123]

ஆமை

ஆமைக்குத் துளி, கச்சபம், உறுப்படக்கி, கூர்மம், கமடம், கமடாதரி, அண்டசம், கூனன், வட்டக்கிரி, உத்தம யோகி எனப் பல பெயர்கள் உண்டு. நிலத்தாமை, நீராமை, கடலாமை, பாறையாமை, தோல்முதுகு ஆமை, பச்சை ஆமை, சிறிய கடல் ஆமை, நட்சத்திர ஆமை எனப் பலவகை ஆமை இனங்கள் உள்ளன.

“உறுவெயிற் குலைஇய உடுப்பவீர் குரம்பை
எயிற்றியர் எட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு
தேமா மேனிச் சில்வளை யாயமொடு
ஆமான் சூட்டின் அமைவரைப் பெறுகுவீர்”[124]

வெப்பம் மிகுந்த குடிசையில் வாழும் எயினர் குலப்பெண்கள் சமைத்த இனிமை பொருந்திய புளிக்கறி இட்ட சோற்றினை ஆமையின் இறைச்சியுடன் உண்டார்கள்.

ஆமைக்கறி அரோசிகம் என்னும் நோயைக் குணப்படுத்தும் பித்தம், மூலநோய், உட்சூடு, கர்ப்பமேகம், இரத்த அதிசாரம், கக்குவான் முதலிய நோய்களைக் குணப்படுத்தும் என்பதை,

“ ஆமைக் கறிஅருசி ஐயம்பித்து உள்மூலம்
சேமக்கனல் சூதிதா மேக – நாமரத்த
பேதி கிராணி மலபேதி அகற்றும் பசியும்
தாது வுமேருங் கொடுக்கும் தான்”[125]

என்னும் பாடல் உணர்த்துகின்றது. ஆமையின் தோல் புண், சிரங்குகளைக் குணப்படுத்தும்.

கருவாடு

கச்சக்கருவாடு, கொள்ளிக் கருவாடு, ஓலை வாளைக் கருவாடு, சுறாக்கருவாடு, சன்னிக் கூனி எனக் கருவாடு பல வகைப்படும்.

“ தளையவிழ் தெரியல் தகையோற் பாடி
அறற்குழற் பாணி தூங்கி அவரொடு
வறற்குழற் சூட்டின் வயின்வயின் பெறுகுவீர்”[126]

நல்லியக் கோடனைப் பாடிக் குழலின் ஓசைக்கு ஏற்ப ஒலிக்கும் தாளத்திற்கு ஏற்ப ஆடிய பாணர்கள் விறலியர்களுடன் குழல் மீன் கருவாட்டினைப் பெற்று உண்டு மகிழ்வீர்.

“ வாரா தட்ட வாடுன் புழுக்கல்
வாடாத் தும்பை வாயவர் பெருமகன்
ஓடாத் தானை யொண்டொழிற் கழற்கால்”[127]

அரிசியைக் கழுவாமல் இட்டுச் சமைத்த சோற்றைக் கருவாட்டுடன் சங்க கால மக்கள் உண்டார்கள் என்று பெரும்பாணற்றுப்படை கூறுகிறது.

“ இருங்கழிச் செறுவிற் றீம்புளி வெள்ளுப்புப்
பரந்தோங்கு வரைப்பின் வன்கைத் திமிலர்
கொழுமீன் குறைஇய துடிக்கண் துணியல்
விழுமிய நாவாய் பெருநீ ரோச்சுநர்”[128]

கடற்கரையில் வலிமையான கையினை உடைய பரதவர்கள் மீன்களை அறுத்துத் துடியின் கண் போன்று விளங்கும் கருவாடுகள் காய்ந்தன.

“தளையவீழ் தெரியல் தகையோற் பாடி
அறற்குழற் பாணி தூங்கி அவரொடு
வறற்குழற் சூட்டின் வயின்வயின் பெறுகுவீர்”[129]

என்னும் பாடல் விறலியர்களுடன் குழல்மீன் கருவாட்டினைப் பெற்று மகிழ்ச்சி கொண்டார்கள் என்று கூறுகின்றது.

கருவாடு வாத நோயை அகற்றும். நெஞ்சுச் சளியைக் குணப்படுத்தும். உடல் அரிப்பைக் குணமாக்கும். ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தி, பசியைத் தூண்டும்.

> “வாதம் அறும்; அப்பொழுதே வன்பித்தம் உண்டாகும்
> சீதம் அகலும் தினவும் போம் - கோதாய் கேள்
> கண்டால் பசி எழும்பும் கச்சற்கருவாடு
> கொண்டால் சுரமும் விடும் கூறு”.[130]

தாய்ப்பால்

குழந்தைகளின் முக்கிய உணவு தாய்ப்பாலாகும். இதைச் சங்க காலப் புலவர்கள் நன்கு அறிந்திருந்தனர். வசதியான இல்லத்தில் வசிக்கும் பெண்கள் முலைப்பால் சுரக்கும்படி குளத்தில் நீராடினார்கள் என்பதை,

> “கணவரு வப்பப் புதல்வர்ப் பயந்து
> பணைத்தேந் திளமுலை அமுதம் ஊறப்
> புலவுப்புனிறு தீர்ந்து பொலிந்த சுற்றமொடு
> வளமனை மகளிர் குளநீர் அயர”[131]

என்னும் பாடல் உணர்த்துகின்றது. குளத்தில் பலவகையான மூலிகைகள் கலந்திருப்பதால் பால் நன்றாகச் சுரக்கும் என்பதைச் சங்ககாலப் பெண்கள் அறிந்திருந்தனர்.

குழந்தைகளுக்குப் பெண்கள் எவ்வாறு தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும் என்பதை நற்றிணை எடுத்துரைக்கின்றது.

> “புதல்வன் ஈன்ற பூங்கண் மடந்தை
> முலைவாய் உறுக்கும் கைபோல்”[132]

நீலமலர் போன்ற கண்களையுடைய மடந்தை கொங்கையைத் தன் கையால் பிடித்துத் தன் புதல்வன் வாயில் வைத்துப் புகட்டுவாள். அதனால் குழந்தை நன்றாகப் பால் குடிக்கும்.

தாயிடம் பால் இல்லாமல், செவிலித்தாயிடம் பாலை நிறைய உண்டு, தமக்குரிய படுக்கையில் நன்றாகத் தூங்கும் அழகினை உடைய இல்லங்கள் இருந்தன என்பதை,

"செவிலியம் பெண்டிர்த் தழீஇப் பாலார்ந்து
அமளித் துஞ்சும் அழகுடை நல்லில்"[133]

ஆறுமாதம் வரை தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு எதையும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சத்தி இருக்கும். தாய்ப்பால் கொடுக்காத குழந்தைகளுக்குச் சளி, காய்ச்சல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை அடிக்கடி ஏற்பட்டு ஆரோக்கியம் குறையும்.

இன்றைய பெண்கள் பலர் தாய்ப்பால் கொடுத்தால் மார்பகங்கள் சரிந்து அழகு குறையும் எனப் பால் கொடுப்பதில்லை. அதனால் மார்பகங்களில் பால் கட்டிப் புற்று நோய் ஏற்பட்டு மார்பை அகற்றும் நிலைக்குச் செல்கின்றனர். குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது சுகம் என்பதைப் பலரும் மறந்து போயினர். ஆனால் சங்க காலப் பெண்கள் தாய்ப்பாலின் மருத்துவத்தை நன்கறிந்திருந்தனர்.

மார்பகங்களில் பால் கட்டி விட்டால் மல்லிகைப் பூவை அரைத்துப் பூசினால் பால் சுரப்பது குறைந்துவிடும்.

அறுவை சிகிச்சை

அறுவை சிகிச்சை என்பது இன்று எளிதாகிவிட்டது. அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் இதயத்தையே மாற்றுகின்றனர். விஞ்ஞான அறிவு இல்லாத சங்க காலத்தில் அறுவை மருத்துவம் இருந்தது என்பதைத் தமிழ் இலக்கியங்கள் காட்டும் சான்றுகள் நம்மை வியக்க வைக்கிறது.

சங்க காலம் என்பது மன்னர் ஆட்சி காலமாகும் போரில் அடிப்பட்ட வீரர்களுக்கு அறுவை மருத்துவம் செய்தனர். கூர்மையான வாள் பட்டுப் புண் ஏற்படும் போது, பஞ்சில் மருந்து வைத்துக் கட்டினர் என்பதை,

"உழக்கிக் குருதி ஒட்டி
கதுவாய் போகிய துதிவாய் எஃகமொடு
பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர்
அஞ்சுதகவு உடையர் இவள் தன்னை மாரே"[134]

என்னும் புறநானூற்றுப் பாடல் உணர்த்துகின்றது.

“ பழம்புண் உறுநரின் பரவையின் ஆலும்
ஆங்கு அவை நலியவும் நீங்கி யாக்கும்”[135]

“ இரும் பனம்புடையல் ஈகை வான்கழல்
மீன்தேர் கொட்பின் பனிக் கயம் மூழ்கிச்
சிரல் பெயர்ந்தன்ன நெடுவெள் ஊசி
நெடு வசி பரந்த வடு வாழ் மார்பின்
அம்புசேர் உடம்பினர்ச் சேர்ந்தோர் அல்லது”[136]

இப்பாடல் மீன்கொத்திப் பறவையின் அலகுக்குப் புண்ணைத் தைக்கும் ஊசி உவமையாகச் சுட்டப்படுகிறது. மீனைப்பிடிப்பதற்கு குளத்தில் மூழ்கிய மீன் கொத்திப் பறவை மேலே எழுந்தாற் போன்ற நெடிய வெள்ளிய ஊசியினது நீண்ட கூர்மை தைத்ததனால் தழும்பு ஏற்பட்டது என்று கூறுகின்றது. வாளினால் ஏற்படும் புண்ணை,

“நெடுவகிர் விழுப்புண் கழாஅ கங்குல்”[137]

“வசிடு புண்ணின் குருதிமாந்தி”[138]

என்று அகநானூறும்,

“அருநிறம் திறந்த புண் உமிழ் குருதியின்”[139]

என்று பதிற்றுப்பத்தும் கூறுகின்றன.

தொகுப்புரை

நெல்லிக்காய் மனிதனின் மரணத்தைத் தள்ளிப் போடும் என்பதைச் சங்ககால மக்கள் அறிந்திருந்தனர். கைக்குத்தல் அரிசியை மண்பானையில் சமைத்து நோயின்றி வாழ்ந்தார்கள். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் கீரைகளையும் காய் கனிகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டனர். தாய்ப்பாலின் மருத்துவத்தை அறிந்து குழந்தைகளை நோயின்றி வளர்த்தனர். மான், உடும்பு, முயல், ஆடு, கோழி, பன்றி, ஈசல், கருவாடு ஆகியவற்றை உண்டார்கள். அறுவை மருத்துவ முறைகளைத் தெரிந்து வைத்திருந்தனர்.சங்க கால மக்கள் உணவை மருந்தாகப் பயன்படுத்தினார்கள் என்பதை அறியமுடிகின்றது.

சான்றெண்

1. நற்றிணை பா.136 வரி 2-3
2. கலித்தொகை பா. எ.139 வரி 2-3
3. தொல்காப்பியம் நூ.432
4. கலித்தொகை பாலைக்கலி பா.எ.17 வரி 19-20
5. மலைபடுகடாம் பா.வரி 413-15
6. பொருநராற்றுப்படை பா.வரி 113-115.
7. பெரும்பாணாற்றுப்படை பா.வரி 96-100
8. பெரும்பாணாற்றுப்படை பா.வரி 192-193
9. பெரும்பாணாற்றுப்படை பா.வரி 255.
10. மேலது பா.வரி 275-277.
11. மேலது பா.வரி 365-366.
12. மேலது பா.வரி 473-477.
13. மதுரைக்காஞ்சி பா.வரி 287-289.
14. ஜெகாதா, சித்தர்களஞ்சியம் பா-2 பக் - 21.
15. ஜெகாதா, சித்தர்களஞ்சியம் பா-2 பக் - 14.
16. மலைபடுகடாம் பா.வரி 180-181.
17. மலைபடுகடாம் பா.வரி 435-436.
18. ஜெகாதா, சித்தர்களஞ்சியம் பா-2 பக் - 70.
19. புறநானூறு பா.எ. 399 வரி 1-6.
20. மேலது பா.309 வரி 1-4.
21. பெரும்பாணாற்றுப்படை பா.வரி 305.
22. ஜெகாதா, சித்தர்களஞ்சியம் பா-2 பக் - 60.
23. புறநானூறு பா.எ. 399 வரி 6-7.
24. மேலது பா.16 வரி 13-14.
25. அகநானூறு பா.எ.119 வரி 5-7.
26. ஆரோக்கியதாஸ் (க.ஆ), ஆய்த எழுத்து ப.72.
27. நெடுநல்வாடை பா.வ.13-14.
28. நற்றிணை பா. எ.277 வரி – 6-8
29. நற்றிணை பா. எ.197 வரி – 12.
30. நற்றிணை பா. எ.326 வரி – 6-7.
31. அகநானூறு பா.எ 45 வரி 7-8.

32. மேலது பா.எ.57 வரி 11-12.
33. குறுந்தொகை பா.எ.98 வரி 5.
34. ஐங்குறுநூறு பா.எ.464.
35. ஆரோக்கியதாஸ் (க.ஆ), ஆய்த எழுத்து ப.73.
36. குறுந்தொகை பா.எ.288 வரி 1-2.
37. அகநானூறு பா.எ 2 வரி 6-7.
38. மேலது பா.எ.112 வரி 6-7.
39. புறநானூறு பா.எ. 168 வரி 2-3.
40. சித்தர் களஞ்சியம் பா.2 ப.25.
41. லதா மகேஸ்வரி (க.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.250.
42. புறநானூறு பா.எ. 34 வரி 9-10.
43. நற்றிணை பா. எ.179 வரி – 6-8.
44. அகநானூறு பா.எ 207 வரி 14-15.
45. மேலது பா.எ.219.
46. பொருநராற்றுப்படை பா.வரி 214-215.
47. மலைபடுகடாம் பா.வரி 413-414.
48. நற்றிணை பா. எ.367 வரி – 3-4.
49. பெரும்பாணாற்றுப்படை பா.வரி 305-310.
50. ஜெகாதா, சித்தர்களஞ்சியம் பா-2 பக் - 70.
51. மதுரைக்காஞ்சி பா.வரி 527-530.
52. புறநானூறு பா.எ. 91 வரி 8-11.
53. சிறுபாணாற்றுப்படை பா.வரி 100-103.
54. நற்றிணை பா. எ.87 வரி – 3-4.
55. நற்றிணை பா. எ.271 வரி – 5-6.
56. குறுந்தொகை பா.எ.262.
57. அகநானூறு பா.எ 54.
58. புறநானூறு பா.எ. 177 வரி 10-11.
59. நற்றிணை பா. எ.35 வரி – 1-2.
60. மலைபடுகடாம் பா.வரி 141-144.
61. மேலது பா.வ.151 - 152
62. கலித்தொகை பா.எ.43 வரி 24-25.
63. மலைபடுகடாம் பா.வரி 114-115.

64. ஜெகாதா, சித்தர்களஞ்சியம் பா-2 பக் - 100.
65. குறுந்தொகை பா.எ.138.
66. மேலது ப.321.
67. நற்றிணை பா. எ.115 வரி – 5-6.
68. கலித்தொகை பா.எ.46 வரி 12-13.
69. அகநானூறு பா.எ 165.
70. மேலது பா.எ.203.
71. புறநானூறு பா.எ. 21 வரி 9-10.
72. மேலது பா.எ.96.
73. ஆசிரியர்குழு சித்தர்களின் மூலிகை வைத்தியம் ப.198.
74. புறநானூறு பா.எ. 347 வரி 3-4.
75. கலித்தொகை பா.எ.60 வரி 19-21.
76. கலித்தொகை பா.எ.44 வரி 20-21.
77. நற்றிணை பா. எ.80 வரி – 9.
78. மேலது பா.எ.64 வரி 10-12.
79. மேலது பா.எ.94 வரி 1-3.
80. குறுந்தொகை பா.எ.263 வரி 3-4.
81. மேலது பா.எ.255.
82. அகநானூறு பா.எ 330 வரி 11.
83. கலித்தொகை பா.எ.137 வரி 19-28.
84. நற்றிணை பா. எ.53 வரி – 6-8.
85. பொருநராற்றுப்படை பா.வரி 102-107.
86. சீனிவாசன்,ப. மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.10.
87. மலைபடுகடாம் பா.வரி 440-444.
88. பெரும்பாணாற்றுப்படை பா.வரி 141-144.
89. சிறுபாணாற்றுப்படை பா.வரி 194-195.
90. பெரும்பாணாற்றுப்படை பா.வரி 206-209.
91. சீனிவாசன்,ப. மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.248.
92. புறநானூறு பா.எ.34 பரி 11-14.
93. நற்றிணை பா.எ.59 வரி – 3
94. பொருநராற்றுப்படை பா.வ.111-113.
95. புறநானூறு பா.எ.395 வரி 1-5.

96. சீனிவாசன்,ப. மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.32.
97. மேலது ப.157.
98. மேலது ப.35
99. ஐங்குறுநூறு பா.49.
100. மேலது பா.எ.48.
101. புறநானூறு பா.343.
102. மதுரைக்காஞ்சி பா.வரி 254-256.
103. மலைபடுகடாம் பா.வரி 454-458.
104. மேலது பா.வரி 174-175.
105. பொருநராற்றுப்படை பா.வரி.216.
106. சீனிவாசன்,ப. மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.56.
107. புறநானூறு பா.399 வரி 5.
108. மேலது பா.எ.33.
109. மலைபடுகடாம் பா.வரி 176-178.
110. சீனிவாசன்,ப. மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.40.
111. மலைபடுகடாம் பா.வரி 249-253.
112. புறநானூறு பா.எ.177 வரி 12-15.
113. பெரும்பாணாற்றுப்படை 129-133.
114. நற்றிணை பா.எ.59. வரி – 1
115. மலைபடுகடாம் பா.வரி 177.
116. சீனிவாசன்,ப. மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.47.
117. புறநானூறு பா.எ.119 வரி 2-4.
118. அகநானூறு பா.எ.394 வரி 4-6.
119. நற்றிணை பா.எ.59 வரி 2.
120. புறநானூறு பா.எ.119 வரி 3-4.
121. சீனிவாசன்,ப. மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.81.
122. பெரும்பாணாற்றுப்படை 253-255.
123. சீனிவாசன்.ப மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.84.
124. சிறுபாணாற்றுப்படை பா.வரி 174-177.
125. சீனிவாசன்,ப. மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.69.
126. சிறுபாணாற்றுப்படை பா.வரி 160-163.
127. பெரும்பாணாற்றுப்படை 100-103.
128. மதுரைக்காஞ்சி பா.வரி 318-321.

129. சிறுபாணாற்றுப்படை பா.வரி 160-163.
130. சீனிவாசன்,ப. மாமிச உணவின் மருத்துவப் பயன்கள் ப.237.
131. மதுரைக்காஞ்சி பா.வரி 600-603.
132. நற்றிணை பா.எ.355.
133. பெரும்பாணாற்றுப்படை பா.வரி 250-251.
134. புறநானூறு பா.எ.353.
135. நற்றிணை பா.எ.378.
136. பதிற்றுப்பத்து ப.எ.42.
137. அகநானூறு பா.எ.308.
138. அகநானூறு பா.எ.313.
139. பதிற்றுப்பத்து பா.எ.4.

இயல் - 3

இன்றைய நாட்டுப்புற மருத்துவம்

இன்றைய அறிவியல் வளர்ச்சியின் விளைவாக மருத்துவத்துறை வியக்கத்தக்க முன்னேற்றத்தை அடைந்துள்ளது. எனினும் இக்கால மருத்துவ வசதிகளைப் பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கியவர்களால் பெறுதல் இயலாது. நம் நாட்டில் தொன்று தொட்டு கையாளப்பட்டு வரும் மூலிகை மருத்துவமுறைகளும் ஆன்றோர்கள் தம் வாழ்க்கை அனுபவங்களின் வாயிலாகக் கண்ட எளிய மருத்துவ முறைகளும் பாமர மக்கள் முதல் அனைவருக்கும் ஏற்றதாக நாமக்கல் மாவட்ட நாட்டுப்புற மருத்துவம் அமைகின்றன என்பதைப் பற்றி இவ்வியல் ஆராய்கின்றது.

தலையில் வரும் நோய்கள்

மனித உடலில் தலை முதன்மையான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. ஒருவரது தலையைத் தாக்கும் நோய்கள் மனிதனின் செயல்பாட்டை முற்றிலும் சீர்குலைக்கின்றன.

தலைப்பேன், தலைக்கனம், வழுக்கை, பொடுகு, தலைவலி, இளநரை, தலைசுற்றல் முதலியவை தலையில் ஏற்படும் நோய்களாகும்.

தலைப்பேன்

தலையில் தங்கும் அழுக்கே தலைப்பேனுக்கு ஆதாரமாகும். தலையில் பேன் இருந்தால் அதனை அழித்த பின்னர் தலையைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொண்டால் பேன் தொல்லை நீங்கும். தலைப்பேனை ஒழிக்க எளிய மருத்துவ முறைகள் உள்ளன.

சுத்தமான துணியில் கருந்துளசி இலைகளைப் பரப்பி, இரவில் அதன்மீது தலை வைத்துப் படுத்தால் தலைப்பேன் நீங்கும்.

மலைவேம்பு இலையை அரைத்துத் தலையில் பூசினால் பேன் நீங்கும்.

அரளிப்பூவைத் தலையில் வைத்துக்கொண்டால் பேன் நீங்கும்.

பூண்டை அரைத்து அதனுடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்து தலைக்குப் பூசி ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் குளித்தால் பேன் நீங்கும்.

தலைபாரம்

தலையில் நீர் கோர்த்தல், சளி முதலான காரணங்களால் தலைபாரம் ஏற்படுகிறது.

வேப்பம்புண்ணாக்கை நெருப்பில் சுட்டுப் புகைபிடித்தல். நல்லெண்ணையில் தும்பைப் பூவைக் கலந்து காய்ச்சி அதனைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் தலைபாரம் குறையும்.

வழுக்கை

பரம்பரையாகவும், உப்புத் தண்ணீரில் குளிப்பதாலும், உடலில் இரும்புச்சத்துக் குறைவதாலும், மன உளைச்சல், புழுவெட்டு, நாட்பட்ட பொடுகுத் தொல்லை ஆகிய காரணங்களாலும் முடி உதிர்ந்து தலையில் வழுக்கை ஏற்படுகிறது.

வெங்காயம், செம்பருத்திப்பூ ஆகிய இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துத் தடவினால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

பூசணிக் கொடியின் கொழுந்து இலைகளைக் கசக்கிச் சாறு எடுத்துத் தலையில் தடவினால் முடி வளரும்.

எழுமிச்சம் பழ விதையுடன், மிளகு சேர்த்து அரைத்துத் தேய்த்தால் முடி வளரும்.

வழுக்கைத் தலையில் இலந்தை இலைச்சாற்றைத் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்துக் குளித்தால் முடி வளரும்.

‘‘அதிமதுரத்தை இடித்துத் தூளாக்கி எருமைப்பால் கலந்து அம்மியில் மைபோல அரைத்துக் குழைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் வழுக்கை மாறி முடி வளரும்.’’[1]

‘‘எலுமிச்சம் பழத்தின் விதைகளைச் சிறிது எடுத்து அத்துடன் மிளகையும் சேர்த்து அரைத்து முடி உதிரும் இடத்தில் தினசரி குளிக்கும் போது தேய்த்தால் வழுக்கை விழுந்த இடத்தில் முடி முளைக்கத் தொடங்கி விடும்’’[2]

பொடுகு

தலையில் பொடுகு ஏற்பட்டால் அரிப்பு, முடி உதிர்தல் போன்றவை ஏற்படும். அதனை நீக்குவதற்கு எளிமையான வழிகளை நாட்டுப்புற மக்கள் பின்பற்றினார்கள்.

சாதம் வடித்த கஞ்சியை முதல் நாள் எடுத்து வைத்து அடுத்த நாள் காலை அதைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் பொடுகுத் தொல்லை தீரும்.

மீன்களைச் சட்டியிலிட்டுச் சூடு செய்யும்போது கிடைக்கும் அதன் எண்ணெய்யை ஆற வைத்துத் தலைக்குத் தடவினால் பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.

‘‘சீதாப்பழ விதைகளை வீணாக்காமல் சேகரித்து வெயிலில் காய வைத்து மேலோட்டோடு நன்றாகத் தூளாக்கி அதைத் தேங்காய்எண்ணெய் கலந்து தலைக்குத் தடவிவர ஈறு, பேன், பொடுகு ஒழியும்.’’[3]

வெள்ளை மிளகு அல்லது நல்ல மிளகைப் பாலில் அரைத்துத் தலைக்குத் தடவிக்குளித்தால் பொடுகு வராது.

தலைவலி

தலைவலிக்கான காரணத்தை நன்கு ஆராய்ந்து மருந்துண்ண வேண்டும் என்ற அடிப்படையிலேயே நாட்டுப்புற மருத்துவம் அமைகிறது.

உடலில் உள்ள நோய்களின் புற வெளிப்பாடகவும் அந்நோய்களை மனிதனுக்கு உணர்த்தும் அறிகுறியாகவும் தலைவலி ஏற்படுகிறது.

வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டிருந்தால் அதனால் தலைவலி ஏற்படலாம்.

தலைவலிக்காக அனாசின், ஆஸ்பிரின், சாரிடான் போன்ற மாத்திரைகள் உண்பதால் வயிற்றில் புண் உண்டாகித் தலைவலி ஏற்படலாம்

பித்த நீர் அதிகம் சுரப்பதால் தலைவலி, மயக்கம் போன்றவை உண்டாகலாம்.

காபி, தேநீர் போன்ற பானங்கள் பருகுவதால் தலைவலி ஏற்படலாம்.

உணர்வுகளைத் தூண்டக்கூடிய போதைப்பொருட்கள், தூக்கமாத்திரைகள் போன்றவற்றை உட்கொள்வதால் தலைவலி ஏற்படலாம்.

நரம்புத்தளர்ச்சி நோயுள்ளவர்களுக்குத் தலைவலி உண்டகலாம்.''

மலச்சிக்கல் காரணமாகச் சிலருக்கு எப்போதும் தலை வலித்துக்கொண்டிருக்கும்.

பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு முறையாக வெளியேறாவிட்டால் தலைவலி ஏற்படும்.

கரியபோளம் 7.5 கிராம், காயம் 7.5 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு இரண்டையும் பொடியாக்கித் தேன் கலந்து அரைத்து ஆறு மாத்திரைகளாக உருட்டிக்கொள்ள வேண்டும். மூன்று வேளையும் மூன்று மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

சாதாரணத் தலைவலியாக இருந்தால் சுக்கைத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து வலிக்கும் இடத்தில் பூசினால் குணமாகும்.

வெயிலின் காரணமாகச் சிலருக்குத் தலைவலி ஏற்படும்.

தலைவலி இடது பக்கம் இருந்தால் வலது காதில் முன்று துளி எருக்கு இலைச்சாற்றினை ஊற்ற வேண்டும். இரண்டு நிமிடங்கள் கழித்துக் காதுகளைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்பட்டால், மிளகு, பூண்டு, எட்டிக்கொழுந்து ஆகிய மூன்றையும் நல்லெண்ணெயில் கலந்து கொதிக்க வைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் குணமாகும்.

தலைவலியைக் குணப்படுத்துவதற்கு நாட்டுப்புறத்தில் சில மருத்துவ முறைகள் உள்ளன.

வெந்நீரில் நீலகிரித் தைலம் மூன்று அல்லது நான்கு துளிகள் விட்டு ஆவி பிடிக்க வேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் மிளகை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட வேண்டும்.

நொச்சி இலையைத் தீயில் சூடு செய்து இளஞ்சூட்டோடு நெற்றியில் வைத்தால் தலைவலி குணமாகும்.

சுக்குப்பால் தழையை அரைத்துச் சுடுநீரில் வடிகட்டி வாந்தி எடுக்கும் வரை குடிக்க வேண்டும். மூன்று முறை குடித்து வந்தால் விசக்கடியால் வந்த தலைவலி, தலைபாரம் குணமாகும்.

நிலவாகை மூலிகையைப் பயன்படுத்தினால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். அதனால் தலைவலி குணமாகும்.

இளநரை

நாகரிக உலகில் மக்கள் தலைமுடியை அழகுபடுத்திக்கொள்வதில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துகின்றனர். சிலருக்கு இளம் வயதிலேயே நரை தோன்றி அவர்களுக்கு மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துகிறது. அதனைத் தமக்குச் சாதகமாக்கி மருந்து நிறுவனங்களும் அழகுக் கலைஞர்களும் இலாபம் பெறுகின்றனர். கிராமங்களில் இளநரைக்கு எளிமையான மருத்துவத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

வேப்பம்பட்டையை உலர்த்திப் பொடி செய்து அதனை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தலையில் தேய்த்தால் வர இளநரை மாறும்.

சீறுநீரைக் குடித்தால் இளநரை ஏற்படாது.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு, கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு, பால் ஆகியவற்றை நல்லெண்ணெயில் கலந்து தலைமுடிக்குத் தடவினால் இளநரை மாறும்.

வல்லாரை இலைப்பொடியைத் தேங்காய்ப்பாலில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்துக் குளித்தால் இளநரை மாறும்.

“வாரத்திற்கு ஒரு முறை சுத்தமான பசு வெண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். கறிவேப்பில்லை துவையலை அவ்வப்போது சேர்த்து வரவேண்டும். வெண்ணெய்க்கும், கறிவேப்பில்லைக்கும் இளநரையைப் போக்கும் சக்தி உண்டு.”[4]

தலை சுற்றல்

உடல் பலவீனம், மன அழுத்தம், கடும் வெப்பம் ஆகியன தலை சுற்றலுக்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன.

பருத்தி விதை, கொத்தமல்லி, கசகசா இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து அரைத்து அதில் பனை வெல்லம் சிறிது சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துத் தினமும் இரண்டு வேளை வீதம் ஒரு வாரம் குடித்து வந்தால் தலைசுற்றல் குணமாகும்.

கண்நோய்கள்

‘எண் சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம்’ என்பது முதுமொழி. சான்றோர்கள் சிரசிற்குக் கண்ணே பிரதானம் என்பார்கள். மனிதனாகப் பிறந்தவர்களுக்கும், விலங்குகளுக்கும் கண் மிகவும் இன்றியமையாதது.

சிறு குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி மலங்கழித்துப் பேதியாகிக் கொண்டிருப்பதால், கண்ணைக் காக்க வேண்டிய ‘ஏ’ வைட்டமின் என்ற உயிர்ச்சத்து குறைந்து அல்லது அடியோடு அகன்று விடுவதால் குழந்தைகளுக்கு மாலைக்கண் அல்லது கண் பார்வை மங்குதல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவது கிராமங்களில் பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது.

மாலைக்கண் என்பதையெல்லாம் இன்றைய மருத்துவ உலகம் ஏற்பதில்லை. உடலில் சத்துக்குறைபாடே காரணம் என்று கூறி ஆங்கில மருத்துவர்கள் பல்வேறு மருந்து மாத்திரைகளை அளிக்கின்றனர்.

‘‘ஒரு பிடி கொடிப்பாகல் இலையுடன் எட்டு மிளகைச் சேர்த்து அம்மியில் அரைத்துக் கண்களைச் சுற்றிப் பற்றுப் போட்டால் மாலைக்கண் வியாதி மறையும்’’.[5]

நந்தியாவட்டைப் பூவைக் கசக்கிச் சாறு எடுத்து இரண்டு துளிகள் கண்ணில் ஊற்றினால் கண்நோய் நீங்கும்.

பிரம தண்டின் பாலைக் கண்ணைச் சுற்றித் தடவினால் கண்நோய் குணமாகும்.

மிளகைப் பாலில் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் கண் நோய் நீங்கும்.

‘‘தாய்பாலைக் கண்ணில் ஊற்றினால் கண்நோய் தீரும்.’’[6]

முருங்கைக் கொழுந்தைக் கசக்கித் தேன் கலந்து கண்களில் பற்றுப் போட வேண்டும். பிறகு தாய்ப்பாலில் கண்களைக் கழுவினால் கண்நோய் நீங்கும்.

கருவளையம்

கண்களைச் சுற்றி ஏற்படும் கருவளையம் முக அழகைக் கெடுப்பதாகக் கருதி நாகரீக வாழ்க்கைக்கு அடிமையாகிப்போன இளைஞர்களும், இளம் பெண்களும் மன உளைச்சல் அடைகின்றனர்; உடனே மருத்துவரை நாடுகின்றனர். நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் கண்கள் மீது வெள்ளரித் துண்டுகளை வைத்தால் கருவளையம் மறையும் என்று கூறுகின்றனர்.

கண்புரை

கண்நோய் மருத்துவர்கள் கண் புரையைக்களைவதற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்கின்றனர். நாமக்கல் மாவட்டத்தில் உள்ள நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள். 'கரிசலாங்கண்ணியுடன் உப்பைக் கலந்து அரைத்து அதன் சாற்றைக் கண்ணில்விட்டால் கண்புரை குணமாகும்' என்று கூறுகின்றனர்.

கண்சிவத்தல்

புளியம் பூவை அரைத்துக் கண்ணைச் சுற்றிப் பற்றுப் போடுவதாலும் வில்வ இலைத்தளிரை வதக்கி இளஞ்சுட்டில் ஒத்தடம் கொடுப்பதாலும் கண் சிவந்திருப்பது குறைந்து கண்ணின் நிறம் இயல்பான நிலையை அடையும்.

கண்ணில் பூ விழுதல்

கண்ணில் பூ விழுதல் சத்துக் குறைவினால் ஏற்படும் புற அடையாளம் ஆகும். நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் மலையில் கிடைக்கும் மூலிகையைக் கொண்டு வந்து கசக்கிச் சாறு பிழிந்து மூன்று நாட்கள் கண்ணில் விடுகின்றனர். கண்ணில் பூ விழுதல் குணமாகின்றன.

காது நோய்கள்

ஐம்புலன்களில் காது மிக முக்கியமானது ஆகும். ஒலியைக் காதின் மூலமாகக் கேட்டறிந்து மூளை செயல்படுகிறது.

காதில் கட்டி, புண் ஏற்படுவதாலும், சளியினாலும், காதைக் குச்சிகளால் குடைவதாலும் காது பாதிப்படையும். செவிப்புறை கிழிந்துவிட்டால் காது கேட்காது. சிலருக்கு நரம்பு பலவீனத்தால் காது கேட்கும் திறன் குறையும்.

காதில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு முருங்கைப் பட்டை, குப்பை மேனி, ஊமத்தம் பூ, திருநீற்றுப் பச்சிலை, வெற்றிலை, பூண்டு முதலானவை மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

காது வலி

காது வலியைக் கவனிக்காமல் விட்டால் அது காதுகேளாத் தன்மைக்கு இட்டுச் செல்லும். காது வலிக்கு உடனடியாக மருத்துவம் பார்க்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

திருநீற்றுப் பச்சையை வெந்நீரில் ஊறவைத்துக் காதில் ஊற்றினால் வலி குறையும்.

ஐந்து துளி வெள்ளை எள்ளுச் சாற்றினைக் காதில் ஊற்றினால் கடினமான வலி தீரும்.

தென்னை மரத்தின் வேரைத் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சிக் காதில் மூன்று துளிகள் ஊற்றினால் காது வலி குறையும்.

மருதாணிவேரின் சாற்றினை மூன்று துளிகள் விட்டால் காது வலி தீரும்.

நல்லெண்ணெயில் முருங்கைப்பிசினைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி நான்கு துளிகள் காதில் விட்டால் குணமாகும்.

‘‘எலுமிச்சம் பழச்சாறு நான்கு துளிகள் காதில் விட்டு வரக் காது வலி தீரும்.’’[7]

குப்பைமேனி இலையை நெருப்பில் வாட்டிக் கசக்கிச் சாறு எடுத்து வலியுள்ள காதில் நான்கு சொட்டுகள் விட்டால் காது வலி தீரும்.

ஊமத்தம் பூவைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து இரண்டு துளிகள் காதில்விட்டால் காதுவலி குணமாகும்.

வெற்றிலையைக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் காதில் விட்டால் காது வலி குணமாகும்.

குழந்தைகளின் காதுவலிக்குப் பெரியவர்களுக்குத் தரும் மருந்தை விட ஆற்றல் குறைந்த மருந்துகளையே கொடுக்கின்றனர்.

பூண்டை எண்ணெயில் வதக்கி, அந்த எண்ணெயைக் குழந்தைகளின் காதில் ஊற்றுகின்றனர்.

மிளகாய் வற்றலில் விதையை நீக்கிவிட்டு அதில் எண்ணெய் ஊற்றி, குத்துவிளக்குத் திரியின் நெருப்பில் காட்டிக் காதில் இரண்டு சொட்டுகள் விடுகின்றனர்.

பெருங்காயத்தை நல்லெண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சி இரண்டு துளி காதில் விட்டால் காது வலி குணமாகும்.

காதில் சீழ் வடிதல்

காதின் உள்ளே புண் ஏற்படுவதால் காதில் சீழ் வடிகிறது. அதனைக் கவனிக்காமல் விட்டால் அது செவிட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கிவிடும்.

பிரண்டைச்சாறு ஓரிரு துளி காதில் விட்டால் காதில் சீழ் வடிதல் குணமாகும்.

நாயுருவி இலையுடன் வெள்ளைப் பூண்டு ஒரு பல் சேர்த்து நசுக்கி, துணியில் வைத்துக் காதில் பிழிந்துவிட்டால் பத்து நாட்களுக்குள் சீழ் வடிதல் குணப்படும்.

துளசி இலையைச் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் காதில் ஊற்றினால் சீழ் வடிதல் நீங்கும்.

மாதுளையின் சாற்றை இளஞ்சூடு செய்து காதில் ஊற்றினால் சீழ் வடிவது குணமாகும்.

காயம், தும்பைப்பூ ஆகிய இரண்டையும் கடுகு எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சிக் காதில் விட்டால் சீழ் வராது.

விளாம்பழத்தின் சாறு எடுத்துச் சூடு செய்து சில துளிகளைத் தினமும் காதில்விட்டால் சீழ் வடிவது நிற்கும்.

காது மந்தம்

துளசியிலையை வாட்டிப்பிழிந்த சாற்றைக் காலை,மாலை இரண்டு துளி வீதம் காதில்விட்டால் பத்து நாளில் குணமாகும்.

ஆட்டுப்பால், நல்லெண்ணெய், வில்வக்காய், மாட்டுக் கோமியம் ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்துக் காய்ச்சி ஆற வைத்துத் தினமும் காதில் நான்கு துளிகள் விட்டால் செவிட்டுத்தன்மை குறையும்.

காதில் ஈ, எறும்பு புகுதல்

காதிற்குள் எறும்பு அல்லது சிறு பூச்சிகள் நுழைந்துவிடுவது மிகுந்த துன்பந்தருவதாகும். காதின் உள்ளே குறுகுறுப்பு, வலி ஆகியன ஏற்படும். காதினுள் நுழைந்துவிட்ட எறும்பு அல்லது பூச்சியைக் கொன்று வெளியே எடுப்பதே அத்துன்பத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு வழியாகும்.

சாதாரண உப்பை நீரில் இட்டு அந்தக் கரைசலைக் காதுக்குள் விட்டு வழிந்துவிடாதவாறு தலையைச் சாய்த்துக் கொண்டால், சற்றுநேரத்தில் காதுக்குள் சென்ற ஈ, எறும்பு இறந்து வெளியே வந்துவிடும்.

பல் நோய்கள்

மனித உறுப்புகளுள் பற்கள் முக்கிய இடம் வகிக்கும். பல்வரிசை ஒருவருடைய முக அழகை நிர்ணயிக்கிறது.

‘பல் போனால் சொல் போச்சு’ என்பது பழமொழி. சாம்பல், மண், அடுப்புக்கரி முதலானவற்றைக் கொண்டு பல் துலக்கும் பழக்கத்தால் ஈறுகள் பல் இடுக்குகளில் கிருமிகள் தங்கிப் பல்லைக் கெடுத்து விடுகின்றன.

பல் சொத்தை

மக்களிடையே பரவலாகச் சொத்தைப்பல் காணப்படுகிறது. உண்டபின் நன்கு வாயைக் கொப்பளிக்காததும் இனிப்புப் பலகாரங்கள் பல் இடுக்கில் தங்குவதும் பல் சொத்தைக்குக் காரணங்களாகும். பற்களைக்காக்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வின்மையும் அறியாமையுமே அதற்கு காரணமாகும்.

“விரலி மஞ்சளை இளஞ்சூற்றோடு செத்தைப் பல்லின் மீது வைத்தால் வலி தீரும்.”[8]

கிராம்பு தைலத்தைச் சொத்தைப் பல்லில் தடவினாலும் வலி நீங்கும்.

கடுக்காயை உலர்த்திப் பொடி செய்து சொத்தைப் பல்லில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை வைத்தால் பல் சொத்தை நீங்கும்.

பல் வலி

துளசி, உப்பு, இலவங்கம் ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்துப் பல் வலி உள்ள இடத்தில் வைத்தால் குணமாகும்.

கண்டங்கத்திரிப் பழத்தை நெருப்பில் போட்டு அதில் வரும் புகையைப் பப்பாளி இலைக்காம்பின் வழியாகப் பல் இடுக்கில் செலுத்தினால் பல்லில் உள்ள புழுக்கள் இறந்து பல் வலி தீரும்.

கிராம்பைப் பொடி செய்து பல் வலிக்கும் இடத்தில் வைத்தால் குணமாகும். எருக்கங்குச்சியை ஒடித்து அதில் வடிகின்ற பாலில் ஒன்றிரண்டு துளிகளை வலிக்குமிடத்தில் வைத்தால் வலி குறையும்.

“உப்பைச் சட்டியில் போட்டு வறுத்து இளஞ்சூடாக வலியுள்ள இடத்தில் வெளிப்பக்கம் ஒத்தடம் கொடுக்க வலி தீரும்.”[9]

நாயுருவி மூலிகையின் வேரால் நாற்பது நாள் பல் துலக்கினால் பல் வலி குணமாகும்.

பல் ஓட்டை விழுந்தும், சதை வளர்ந்தும் வலி ஏற்பட்டால் காசுக்கட்டியைப் பல் ஓட்டையில் அடக்கினால் வலி தீரும்.

சாதாரணப் பல் வலியாக இருந்தால் சுக்கை வாயில் வைத்து அடைத்தால் வலி குணமாகும்.

பப்பாளிச் செடியின் பாலைப் பல் வலிக்கும் இடத்தில் தடவினால் வலி நீங்கும்.

படிகாரத்தைக் கடுக்காய்ச் சாற்றில் கரைத்து வாய் கொப்பளித்தால் பல் ஈறுகளில் ஏற்பட்ட புண் குணமாகும்.

பல் கறை

நாட்டுப்புற மக்களின் பற்களில் கறை காணப்படுவதற்கு வெற்றிலை பாக்குப் போடும் பழக்கமே காரணமாகும்.

> “எலுமிச்சம்பழத்தோலை நன்றாக உலரவைத்து அதனை இடித்துத் தூளாக்கி அதனுடன் சிறிதளவு உப்பைச் சேர்த்துப் பல் தேய்த்தால் கறை நீங்கும்.”[10]

நாமக்கல் மாவட்ட மக்கள் மூங்கில் இலைச் சாம்பலால் பல் தேய்த்துக் கரையை நீக்குகின்றனர்.

பல் உறுதி

மக்களின் உணவுப் பழக்கத்திற்கு அவர்களின் பற்கள் வலுவாக இருக்க வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

மாவிலையைப் பொடி செய்து பற்களைத் துலக்கினால் பல் உறுதிபெறும்.

ஆலம் விழுதினால் பல் துலக்கினால் பல் உறுதி பெறும்.

தென்னை மரவேரை உலர்த்திப் பொடி செய்து பல் துலக்கினால் பல் உறுதி பெறும்.

“வேப்பம்பட்டையை நன்றாகக் காய வைத்துத் தூள் செய்து அத்தூளால் தினமும் பல் துலக்கினால் பற்கள் பளபளவென்று இருக்கும். எத்தனை வயதானாலும் பற்களின் உறுதி மாறாது”[11]

சுவாச நோய்கள்

நகரங்களில் வாழும் மக்களை விட நாட்டுப்புற மக்கள் மேம்பட்ட, தூய்மையான சுற்றுச் சூழலில் வாழ்கின்றனர். எனினும் அவர்தம் உணவுப்பழக்கம், உடல் உழைப்பு முதலானவை சுவாச நோய்க்கான காரணிகளாகின்றன. சளி, இருமல், நெஞ்சுவலி, ஆஸ்துமா முதலானவை நாட்டுப்புற மக்களைத் தாக்கும் சுவாச நோய்கள் ஆகும்.

சளி, இருமல்

மழையில் நனைதல், நீர்ச் சத்துள்ள காய்கறிகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல், ஒவ்வாத உணவுப்பழக்கங்களால் சளியும், இருமலும் மனிதரைத் தொற்றிக்கொள்கின்றன.

மிளகுத்தூளும் பனைவெல்லமும் சம அளவாகக் கலந்து சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகும்.

மிளகு, கிராம்பு ஆகிய இரண்டையும் வறுத்துத்தூள் செய்து கருப்பு வெற்றிலையில் வைத்துச் சாப்பிட்டால் சளி, இருமல் அடங்கும்.

வயதானவர்களுக்கு இருமல் அதிகம் இருந்தால் வால் மிளகைப்பொடி செய்து சிட்டிகை அளவு தினமும் மூன்று முறை கொடுத்தால் குணமாகும்.

தொடர்ந்து இருமல் வந்தால் ஊமத்தை இலையைச் சுருட்டுப்போல் செய்து புகை பிடித்தால் இருமல் வராது. புகைபிடிக்கும் போது சிலருக்கு வாந்தி, மயக்கம் வருவதுண்டு. உடனே நிறுத்திவிட வேண்டும்.

கஞ்சாங்கோரையைச் சாறு பிழிந்து மூன்று வேளைக்கு நான்கு சிட்டிகை அளவு கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு இருமல் வராது.

சிறுதேக்குவேர், கொத்துமல்லி, சுக்கு ஆகியவற்றைக் கஷாயம் செய்து குடித்தால் குணமாகும்.

நாய் துளசியின் சாறு குடித்தால் இருமல் நிற்கும்.

விளாம்பிசினை நீரில் கரைத்துக் குடித்தால் இருமல் வராது வெண்டைவிதையைப் பார்லிகஞ்சி காய்ச்சுவது போல காய்ச்சிக்குடித்தால் இருமல் குறையும்.

தான்தோன்றிக்காயின் தோலைப் பொடி செய்து தேன் கலந்து தினமும் மூன்று வேளை குடித்தால் இருமல் குறையும்.

காய்ச்சிய பசும்பாலுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், மிளகுத் தூள் சேர்த்துப் பருகினால் சளியும் இருமலும் குணமாகும்.

கற்பூர வல்லியின் இலைச்சாற்றை அளவாகக் குடித்தால் சளி, இருமல் குறையும்.

ஆடாதோட இலைகளை வேகவைத்து அந்த நீரைப் பருகினால் இந்நோய்கள் குணமாகும்.

சூடான பாலில் சுத்தமான மஞ்சள் பொடியைச் சேர்த்துத் தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டுவந்தால் ஒரு சில தினங்களிலேயே இருமல் நீங்கிவிடும்.

காசநோய்

இருமல், மூச்சுத் திணறல் முதலான துன்பங்களைத் தரும் காச நோய்க்கு முசுமுசுக்கை இலை, தூதுவளை இலை இரண்டையும் கலந்து சூரணம் செய்து சிறிதளவு சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

கரிசலாங்கண்ணி,திப்பிலி ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் காசநோய் குணமடையும்.

ஆடாதோட இலைக்கசாயம் செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் காசநோய் குணமாகும்.

தோல் நோய்கள்

நாட்டுப்புற மக்கள் கடுமையான வெயில், மழை, பனி என்று பாராமல் உடல் உழைப்பை மேற்கொள்ளும் சூழ்நிலையில் பல்வேறு விதமான பூச்சிகள், நச்சுக்கிருமிகள் ஆகியவற்றின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகின்றனர். அவற்றின் நச்சுத்தன்மை உடலில் தங்கி தோல் நோய்களை உண்டாக்குகின்றன.

முகப்பரு

முகத்தில் பரு தோன்றுவதற்கு வயது காரணமாகிறது. இளைஞருக்குக் குறிப்பிட்ட வயதில் முகப்பரு தோன்றுகிறது. முகத்தினைக் கெடுப்பதாகக் கருதி இளையோர் அதனைக்களைய விரும்புகின்றனர்.

> ‘‘பூண்டை உரித்து அதன் சதைப் பகுதியை முகத்தில் தேய்த்து வர முகப்பரு மறையும்.’’[12]
>
> அம்மான் பச்சரிசிப் பாலைப் பருக்கள் மீது தடவினால் குணமாகும்.
>
> வெள்ளைப் பூண்டு, துத்தியிலை இரண்டையும் நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி தினசரி பருக்கள் மீது தடவினால் குணமாகும்.
>
> அவரை இலைச்சாறு முகத்தில் பூசி காயவிட்டுக் குளித்தால் முகப்பரு நீங்கும்.
>
> ஜாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துத் தடவினால் முகப்பரு நீங்கும்.
>
> முட்டையின் வெள்ளைக்கருவுடன் சிறிதளவு எலுமிச்சைப்பழச்சாற்றைச் சேர்த்து முகத்தில் பூசினால் குணமாகும்.

காயம்

உடலில் காயம் ஏற்படுவதற்குப் பல்வேறு வாய்ப்புகள் உள்ளன. அவர்களின் தொழிலாலும், வாழ்க்கைச் சூழலாலும், காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றிற்காக மருத்துவமனைகளை நாடாமல் நாட்டுப்புற மருத்துவர்களையே நாடுகின்றனர்.

மஞ்சளை அரைத்துக் காயத்தில் பூசினால் குணமாகும்.

புளிய மரப்பட்டையை இடித்து அதைத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துக் காயத்தின் மேல் பூசினால் குணமாகும்.

இலந்தை மரத்தின் இலைகளை நன்றாக அரைத்து வெட்டுக் காயத்தின் மீது தடவினால் குணமாகும்.
அரிவாள் மனைப் பூண்டு இலை, குப்பைமேனி இலை இரண்டையும் கசக்கி வைத்துக் கட்டினால் குணமாகும்.

பெருங்காயத்துடன் வேப்பிலையை மை போல அரைத்துக் கட்டினால் குணமாகும்.

கிணற்றுப் பாசான் இலையை அரைத்துப் பூசினால் காயம் குணமாகும்.

வசம்புத் தூளைக் காயத்தின் மீது தடவினால் குணமாகும்.

நாயுருவி இலையுடன் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து வெட்டுக் காயத்தின் மீது பூசினால் விரைவில் புண் ஆறும்.

புங்கன் இலையை மை போல அரைத்துக்கட்டினால் வெட்டுக் காயம் குணமாகும்.

தேமல்

தோலில் நிறமாற்றம் ஏற்பட்டு தேமல் பரவுவதால் உடல் அழகு கெடுகிறது. உடல் இளைத்தல், உடல் மெலிதல் முதலானவை தேமல் தோன்றுவதற்குக் காரணமாகின்றன.

உடலில் இரும்புச்சத்துக் குறைதல்.

உடலில் அழுக்கு, வியர்வை சேர்தல்.

குடலில் பூச்சி இருத்தல்.

ஆரஞ்சுபழத்தோலை வெயிலில் உலர்த்திப்பொடி செய்து தினமும் உடலில் பூசிக் குளித்தால் தேமல் குணமாகும்.

நாயுருவி இலையின் சாற்றைத் தடவினால் தேமல் குணமாகும்.

வெள்ளைப் பூண்டு, வெற்றிலை, இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துத் தினமும் உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் குணமாகும்.

நன்னாரி வேரை அரைத்து உடம்பில் தேய்த்தால் எல்லா வகைத் தோல் நோய்களும் குணமாகும்.

அக்கி

வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படும் அக்கி, சிறுசிறு கொப்பளங்களை ஏற்படுத்துகிறது.

> ‘‘நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியில் குறைபாடு, சுகாதாரக்கேடு போன்றவை இந்நோய்க்கான காரணங்களாகும்.’’

நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் பூவரசம் பட்டையை அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து குடிக்கச் சொல்கிறார்கள். அம்மருந்து மூன்று நாட்களில் அக்கி நோயைக்குணமாக்குகிறது.

அம்மை

வெயில் காலங்களில் உடலில் அம்மை, பெரியம்மை, சின்னம்மை தோன்றுகிறது. அம்மை நோயை நம்பிக்கை சார்ந்ததாகவே கருதும் நாட்டுப்புற மக்கள் மாரியம்மனை வழிபட்டால் குணமாகும் என்று நம்புகின்றனர். படுக்கும் பாயும், குளிக்கும் நீரும், உண்ணும் உணவும் வேப்பிலை கலந்ததாகவே உள்ளது.

> கற்பூரவல்லியின் இலைச்சாற்றைச் சட்டியிலிட்டு நன்றாகக் காய்ச்சிச் சிறிதளவு உட்கொண்டால் அம்மை நோய் மறையும்.
>
> வேப்பிலைகளைத் தண்ணீரில் இட்டு வெயில்பட வைத்துப் பின்பு இலைகளை எடுத்து உலர்த்தி அரைத்து உடலில் பூசினால் அம்மை நோய் குணமாகும்.

வெண்புள்ளி

தோலில் காணப்படும் வெண்மையான புள்ளிகளை வெண்புள்ளி நோய் ‘‘வெண்குட்டம்’’ என்று அழைக்கின்றனர். குட்டத்தைப் போல இது கொடுமையான நோய் இல்லை. உடலுக்கு எவ்விதப் பாதிப்பும் ஏற்படாது. தோலிற்கு நிறத்தைத் தருகின்ற ‘‘மெலனின்’’ நிறமி குறைவதால் வெண்புள்ளி நோய் ஏற்படுகிறது. இது விசக்கடியாலும், பரம்பரையாகவும் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

> வெள்ளருக்கு இலைகளை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து அதை அளவுடன் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் நோய் குணமாகும்.
>
> சந்தனத்தை எலுமிச்சைப் பழச்சாற்றில் உரைத்துத் தடவினாலும் குணமாகும்.

சொறிசிரங்கு

உடலுக்குச் சேராத காய்கறிகளை உண்ணும் போது சொறிசிரங்கு உண்டாகிறது. உடலைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ளாமல் தோலில் அழுக்குப் படிவதால் சொறி, சிரங்கு ஏற்படுகிறது. நோயாளிக்குக் கடும் அரிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. தோலின் மிருதுவான தன்மை கெட்டுச் சொரசொரப்பாக மாறுகிறது. சொறிவதனால் தோலில் புண் ஏற்பட்டு நீர் வடியும் நிலை உண்டாகிறது.

சொறி சிரங்கிற்கு வெள்ளாட்டுக் கோமியத்தைப் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தின் மீது தடவினால் நோய் குணமடையும்.

பாகல் இலையை அரைத்துச் சாறு எடுத்து அதில் காவிக்கட்டியை உரைத்துச் சிரங்கின் மேல் தடவினால் சிரங்கு உதிர்ந்துவிடும்.

அரச மரத்தின் பட்டையைத் தேவையான அளவிற்குப் பெயர்த்தெடுத்து நன்கு உலர வைத்து இடித்துப் பொடியாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அந்தத் தூளைச் சொறி சிரங்கின் மேல் பூசினால் குணமடையும்.

குப்பைமேனி இலையுடன் உப்புச்சேர்த்துச் சாறு எடுத்துச் சொறி சிரங்கின் மீது பூசினால் குணமாகும்.

முடக்கொற்றான் இலையைத் தைலம் போல காய்ச்சிப் பூசினால் நோய் குணமாகும்.

‘‘சீமை அகத்தி இலைச் சாற்றைத் தேங்காய்ப் பாலில் கலந்து பூசினால் சிரங்கு குணமாகும்.’’[13]

உரிக்கொடிவேருடன் குத்துப்பாலைவேரையும் சேர்த்து அரைத்துக் குடித்தால் சொறிசிரங்கு குணமாகும்.

தோல் அரிப்பு

விசக்கடி, சுகாதாரமற்ற குடிநீர், உணவு போன்றவற்றால் தோலில் அரிப்பு ஏற்படுகிறது.

துளசி இலையை அரைத்துப் பூசினால் குணமாகும்.

வெள்ளருக்கு இலைகளைப் பொடி செய்து சிறிதளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் அரிப்பு மறைந்து குணமாகும்.

கீழாநெல்லி இலைகளை அரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்தால் அரிப்புக்குணமாகும்.

பூவரசு இலையைத் தீயில் கருக்கிச் சாம்பலாக்கி அதனுடன் தேங்காய் எண்ணெய்யைச் சேர்த்துக் குழைத்து உடம்பில் தடவினால் தோல் அரிப்பு நீங்கும்.

சிறுநீரக நோய்கள்

உடலின் சுத்திகரிப்பு ஆலையாகவும், இரத்தச் செல்களை உருவாக்கும் முக்கியக் காரணியாகவும் உடலின் உள்ளார்ந்த இயல்பு நிலைகளைச் சமச்சீராகப் பாரமரிக்கும் கருவியாகவும் சிறுநீரகங்கள் பங்காற்றுகின்றன.

செயற்கை உரங்களில் விளைந்த உணவுப் பொருட்கள், உணவில் அதிக உப்பு, அதிகப்படியான ஆங்கில மருந்து மாத்திரைகள், துரித உணவுகள், சுகாதார மற்ற குடிநீர், உணவு, போதைப்பொருள்கள் போன்றவற்றால் இரத்தத்தில் அசுத்தங்களும், வேதிப்பொருள்களும் பெருகுகின்றன.

கல்லடைப்பு

உடலில் உள்ள உப்புக் கல்லாக மாறிச் சிறுநீர்ப்பாதையில் தங்குவதே கல்லடைப்பு ஆகும். ஆங்கில மருத்துவத்தில் சிறுநீர்க் குழாய் வழியாகச் சிறு இடுக்கியைச் செலுத்தி கல் அகற்றப்படுகிறது. அம்முறையிலான மருத்துவம் மிகுந்த துன்பம் தருவதாகவும். ‘‘லேப்ராஸ்கோப்பி’’ முறையிலும் கல் உடைக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படுகிறது. பொருட்செலவு மிக்கனவாக உள்ள நிலையில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் எளிய, செலவு குறைந்த, மக்களின் வாழ்க்கைச் சூழலில் கிடைக்கும் மூலிகைகளைக் கொண்ட மருத்துவத்தையே வழங்குகிறது.

நெருஞ்சிக்காய், முருங்கை வேர், நாயுருவி வேர் ஆகியவற்றைச் சம அளவில் எடுத்து ஒன்றாகச் சட்டியிலிட்டுக் காய்ச்சி ஆற வைத்து முப்பது தினங்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் கல் கரைந்துவிடும்.

சிறுபீளைச் சமூலத்தைக் கொண்டு வந்து நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் காலை, மாலை பருகினால் பலன் கிடைக்கும். சமூலம் என்பது வேர் முதல் நுனி வரை கூடிய அனைத்துப் பகுதிகளும் சேர்ந்தது ஆகும்.

ஓமத்தையைப் பசும்பாலில் கலந்து குடித்தால் குணமாகும்.

நீர்க்கடுப்பு

திறந்த வெளியிலும், கடும் வெயிலிலும் உழைப்பது இயல்பானதாக உள்ளது. சில சமயம் கடும் வெயிலால் உடல் வெப்பம் அதிகரித்துச் சிறுநீர் வெளியேறுவதில் கடும் எரிச்சல் ஏற்படுவதை நீர்க்கடுப்பு என்று கூறுகின்றனர். புளியையும், பனை வெல்லத்தையும் கரைத்து அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்தால் சிறுநீர்க் கடுப்பு உடனடியாக நீங்கும்.

அறுகம்புல்லை வேருடன் எடுத்துச் சுத்தம் செய்து அரைத்துப் பசும்பாலுடன் கலந்து பருகினால் நீர்க்கடுப்புத் தீரும்.

கல்யாண முருங்கை இலையின் சாற்றை மோருடன் கலந்து குடித்தால் சிறுநீர் எரிச்சல் தீரும்.

களிப்பாக்கை வெற்றிலையுடன் சேர்த்து வாயில் அடைத்துக்கொண்டால் நீர்க்கடுப்புக் குணமாகும்.

“திருநீற்றுப் பச்சிலையைக் கொதிக்கின்ற நீரில் ஊற வைத்துச் சாப்பிடுவதால் குணமாகும்.”[14]

சிறுநெருஞ்சி, கிழாநெல்லிச் செடி ஆகிய இரண்டையும் வேருடன் எடுத்து அதனை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நீர் எரிச்சல் நீங்கும்.

முள்ளங்கிச் சாறு சிறிதளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டால் நீர்த்தாரை எரிச்சல் தீரும்.

குதிகால் வலி

உடல் எடையைத் தாங்கும் பாதங்களில் குதிகாலே முதன்மையானதாகும். சிலருக்குக் குதிகாலில் வலி ஏற்படுவது உண்டு.

ஒரு செங்கல்லை அடுப்பில் போட்டு நன்றாகச் சூடேற்ற வேண்டும். அதன் மீது நன்றாகப் பழுத்த எருக்கஞ்செடியின் இலைகளை வைத்து அதன் மீது குதிகாலை வைத்தால் படிப்படியாக வலி குறையும்.

கால்வீக்கம்

சீதாமரத்தின் இலைகளைக் கசக்கி வீக்கம் உள்ள இடங்களில் கட்டுப்போட்டால் வீக்கம் குறையும்.

புளிய மரத்தின் இலைகளைக் கசக்கி வீக்கம் உள்ள இடங்களில் கட்டினாலும் கால் வீக்கம் குறையும்.

கால் வெடிப்பு

நாட்டுப்புற மக்களுள் பலர் காலில் செருப்பு அணியாமல் பல இடங்களுக்குச் சென்று வருவதாலும், பனியில் வேலை செய்வதாலும் கால் பாதத்தில் வெடிப்புகள் ஏற்படுகிறது. உடல் எடை முழுவதையும் பாதங்கள் தாங்குவதால் கால் வெடிப்பு உள்ளோர் மிகுந்த துன்பம் அடைகின்றனர்.

“மஞ்சளுடன் மருதாணி இலைகளைச் சேர்த்து அரைத்து வெடிப்புள்ள இடங்களில் தடவினால் வெடிப்பு மறையும்.”[15]

ஆடு தின்னாப்பாளையின் இலைகளை அரைத்து அதில் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அளவுடன் உண்டால் காலில் வரும் பித்த வெடிப்புக் குணமடையும்.

செருப்புக்கடி

கால்களைப் பாதுகாப்பதற்கு அணியப்படும் செருப்பினால் காலில் புண் ஏற்படுகிறது.

தேங்காய் ஓட்டை அடுப்பில் சுட்டுப் பொடியாக்கி அதை விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் குழைத்துச் செருப்புக் கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் புண் குணமாகும்.

பாத எரிச்சல்

மருதாணி இலைகளை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்துப் பாதங்களில் பூசினால் பாத எரிச்சல் குணமாகும்.

கால் ஆணி

கால் பாதத்தின் தோல் கடினமாகி உள்நோக்கி வளர்வதே ‘‘கால் ஆணி’’ எனப்படுகிறது. சதையைக் கத்தியால் அறுத்துவிட்டாலும் அவை தொடர்ந்து வளர்ந்தே கொண்டே இருக்கும். அவற்றிக்கு ஆங்கில மருத்துவத்திலும் மருந்து இல்லாத நிலையில் நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் எளிய மருத்துவத்தை அளித்துக் குணப்படுத்துகின்றனர்.

வெறுங்காலுடன் நடப்பது, காலில் அதிக அழுத்தம் கொடுக்கும் வகையில் வேலை செய்வது, பொருத்தமில்லாத செருப்பை அணிவது போன்றவைதான் இதற்குக் காரணம். வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் காலை சில நிமிடங்கள் வைத்துக் கொண்டால் வலி குறையும். காலாணியும் வராது

கற்பூரம், மஞ்சள், வசம்பு ஆகியவற்றைச் சிறிதளவு மருதாணி இலைகளுடன் சேர்த்து அரைத்துப் பாதத்தில் வைத்துக் கட்டுப் போட்டால் கால் ஆணி குணமாகும்.

‘‘மஞ்சள் துண்டு இரண்டு, வசம்பு ஒன்று, அசல் கட்டிக் கற்பூரம், காப்பலம் அழவணம் (மருதாணி) இலை பச்சையாகக் கால்படி எடுத்து இவை நான்கையும் அம்மில் வைத்து நன்றாக மைபோல் அரைத்துப் பின் அதை ஆணிகள் உள்ள இடத்தில் கட்டி வர பத்து நாளில் இந்த ஆணிகள் இருந்த இடம் தெரியாது’’[16] என்று டாக்டர் க.வேங்கடேசன் கூறுகிறார்.

வேம்பு, வில்வம், துளசி ஆகியவற்றின் இலைகளைச் சமஅளவு எடுத்து அரைத்து அளவாய் நீரில் கலந்து குடித்தால் கால் ஆணி மறையும்.

அம்மான் பச்சரிசி இலையின் பாலைக் கால் ஆணி இருக்கும் இடத்தில் தொடர்ந்து வைத்தால் குணமாகும்.

வெள்ளறுகை அரைத்து வைத்துக்கட்டுவதனாலும் கால் ஆணி குணமடைகிறது.

யானைக்கால் நோய்

நீர்த்தேக்கங்களில் உருவாகும் கொசுக்களும், காடுகளில் வாழும் ஈக்கள் முதலான பூச்சியினங்களும் கடிப்பதால் கால்கள் பருத்து நடக்க முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது.

வல்லாரை இலையைப் பொடி செய்து காலை, மாலை உணவு உண்டபின் நெய்யில் கலந்து சாப்பிட்டால் நோய் குணமடையும்.

வல்லாரை இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டினால் வீக்கம் குறைந்து நோய் குணமாகும்.

காக்கிரட்டான் விதைத்தூள், உப்பு, சுக்குத்தூள் ஆகியவற்றைச் சம அளவு கலந்து சிறிதளவு சாப்பிட்டால் கால் வீக்கம் குறையும்.

விசக்கடி

மக்கள் வெளியிடங்களில் நடமாடும் போது பாம்புகள், நச்சுப் பூச்சிகள் முதலானவை கடிக்கின்றன. சில வகையான பாம்புகளுக்கு மட்டும்தான் மனிதர்களைக் கொல்லக் கூடிய அளவிற்கு நஞ்சு உண்டு. விடம் இல்லாத பாம்புகள் கடித்துவிட்டாலும் பலர் அச்சத்தினால் இறப்புக்குள்ளாகின்றனர். ‘‘விஷத்தின் கொடுமைக்கு முன் அச்சத்தால் மடிபவர்களே அதிகம்’’[17] என்று டாக்டர் தணிகை பெ.கிருஷ்ணன் கூறுகிறார்.

பாம்பு முதலான நச்சு உயிரினங்களால் தீண்டப்பட்ட நோயாளியின் நாடி பார்த்து நஞ்சின் அளவையும், அது உடலில் ஏறியுள்ள அளவையும் சோதித்தறிந்து அதற்கேற்ப மருந்து தருகிறார். அவர் விசம் தீண்டியவரின் தலை உச்சியிலுள்ள முடிகள் சிலவற்றை ஒன்று சேர்த்து இழுத்துப் பார்க்கிறார். முடிகள் வராமல் கெட்டியாக இருந்தால் சிகிச்சையால் குணமாகும் என்பதையும், முடிகள் கையோடு வந்து விட்டால் குணமாவது கடினம் என்பதையும் தெரிந்துகொள்கிறார்.

நாய்கடி

பிரண்டையையும், மஞ்சளையும் நன்றாக நல்லெண்ணெயில் வதக்கி நாய்கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் குணமாகும்.

பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட் உப்புடன், எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்துக் கடிபட்ட இடத்தில் வைத்து அதன் மீது குளிர்ந்த நீர் ஊற்றுவதை ‘‘நாய்க்கடிக்குச் சுடுதல்’’ என்று கூறுகின்றனர். நாய் கடித்துவிட்டால் கடவாயில் எருக்கம் பால் இரண்டு அல்லது மூன்று துளி விட்டால் விசம் முறியும்.

தேள் கடி

வாய் விளங்கம் விதையை அரைத்துத் தேள் கடித்த இடத்தில் பூசினால் குணமாகும்.

சுத்தமான மழைநீரில் உப்பைக் கரைத்து இடதுபுறம் தேள்கடித்திருந்தால் வலது காதிலும், வலதுபுறம் கடித்திருந்தால் இடதுகாதிலும் ஊற்றினால் விசம் நீங்கும்.

நாயுருவி இலையைக் கசக்கித் தேய்த்தால் வலி குறையும்.

சிறிய வெங்காயத்தில் சாறு எடுத்து இரண்டு கண்களிலும் இரண்டு துளிகள் விட்டால் விசம் இறங்கும்.

பாக்களவு கோழியெச்சத்தைக் கருப்பட்டியுடன் கலந்து கொடுத்தால் விசம் இறங்கித் தேள்கடி குணமடையும்.

விசம் குடித்தவர்களுக்கு நாயின் மலத்தைக் கரைத்து வாயில் ஊற்றுவார்கள்.

புளியை நீரில் கரைத்துக் கொடுக்கின்றனர்.

வண்டுகடி

சில வண்டுகள் கடித்தவுடன் உடலில் தடிப்பு ஏற்பட்டு அரிப்பு உண்டாகும். சிலருக்கு அலர்ஜி ஏற்படுவதுண்டு. அவ்வாறு ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு கிராமங்களில் எளிய மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது.

ஆடுதின்னாப்பாலையின் இலையை அரைத்து வண்டு கடித்த இடத்தில் பற்றிடும் பொழுது நோய் குணமாகிறது.

பனைமரத்தின் அடிப்பகுதியைக் கீறினால் அதிலிருந்து ஈரப்பசை வரும் அதை வண்டு கடித்த இடத்தில் தொடர்ந்து சில நாட்கள் வைத்தால் வண்டு கடி குணமாகும்.

பச்சிலையைக் கசக்கி மூன்று வாரம் சாப்பிட்டால் குணமாகும். புழுங்கல் அரிசிச் சாதம், சுடுதண்ணீர் மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும். இறைச்சி, முட்டை, புளி, தக்காளி, கொள்ளு, அவரை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பூரான் கடி

குப்பைமேனி, மஞ்சள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துப் பற்றுப் போடுவதால் பூரான் கடியினால் ஏற்பட்ட துன்பத்திலிருந்து குணமடைய முடிகிறது.

கருவேல மரத்தின் கொழுந்தை மைபோல அரைத்து, கொட்டைப் பாக்களவு ஒரு குவளைத் தயிருடன் கலந்து கொடுத்தால் விசம் குறையும்

பாம்புக்கடி

பாம்பு கடித்த நோயளிக்கு நாட்டுப்புற மருத்துவர் விரைந்தும், மிகக்கவனமாகவும் சிகிச்சையளிக்கிறார். முதலில் பாம்பு கடித்த கடிவாய்க்குச் சற்று மேலே கயிற்றினால் இறுக்கிக் கட்டி வைக்கிறார். கூர்மையான கல்லால் அவ்விடத்தைக் கிழித்து விடம் கலந்த இரத்தத்தை வெளியேற்றி அதன் மீது புளியினால் பற்றுப் போடுகிறார்.

மருந்து

வெள்ளறுகு, கருடன் கிழங்கு, அழிஞ்சிப்பட்டை, அழிஞ்சிக் கொழுந்து, கீழாநெல்லி வேர், அறுகம்புல், எட்டி வேரில் வடக்கில் போகிற வேர், பெருந்திமிட்டிக்காய், வேப்பம்பட்டை, சுக்குப்பால் ஆகியவற்றை இடித்துக் கலவையாக்கி மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை மூன்று வேளை உண்டு வந்தால் பாம்புக்கடி குணமாகும்.

பாகல் இலைச்சாற்றை நிறையக் குடித்து வாந்தி எடுத்தால் அத்துடன் பாம்பு (கண்ணாடி விரியன்) கடித்த விடம் நீங்கும்

ஒருவருக்குப் பாம்பு கடித்து விசமேறி விட்டால் உடனே அவர்களுடைய தலையுச்சியை ஒட்டிலேனும், கத்தியிலேனும் கீறி அந்த விடத்தில் தக்காளி ரசத்தைத் தேய்த்தால் தலைக்கேறிய விஷமானாலும் உடனே தீரும்

சிறியா நங்கை இலையை அம்மியில் வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் பாம்பு விடம் நீங்கும்.

‘‘சிறியா நங்கையறியான் சீறிய நாகங்கட்டான்’’ என்பது பழமொழி.

பாம்பு கடித்த இடத்தில் பெட்டை நாட்டுக் கோழியின் முட்டையிடும் உறுப்பை வைத்து அழுத்தினால் விசம் முழுவதையும் கோழி எடுத்துக் கொள்ளும்; கோழி இறந்து விடும். மூன்று பெட்டைக் கோழிகளை இவ்வாறு பயன்படுத்தினால் விசம் முழுவதும் வெளியேறிவிடும்.

பாம்புக் கடியினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி புளி, கடலை எண்ணெய், கருவாடு, மாமிசம், கத்தரிக்காய், அவரை, கொள்ளு, தயிர், மோர், இட்லி, தோசை முதலியவற்றை உண்ணக்கூடாது.

எந்த விதமான விசக்கடியாக இருந்தாலும் அதற்கு மருந்து உண்டபின் எட்டு மணி நேரத்திற்கு எந்த உணவும் உண்ணக்கூடாது என்பது பத்தியமாக விதிக்கப்படுகிறது.

பாம்பு, தேள், பூரான் ஆகியன கடித்துவிட்டால் ஒரு சில நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் கடிவாயில் ‘‘ஜெர்மன் கல்லை’’ வைத்து விடுகின்றனர். இரத்தத்தில் கலந்துள்ள நஞ்சு முழுவதையும் உறிஞ்சிய பின்னர் தானே அந்தக்கல் விழுந்து விடும். அதற்கு முன்பு எடுத்தால் தசையோடு சேர்ந்து வரும்.

‘‘தேள், பூரான் அழுகுசெய்யான் ஆகியன கடித்துவிட்டால் மூன்று வெற்றிலையுடன் 12 மிளகு வைத்து மென்று சாப்பிட்டால் நோய் விரைவில் குணமாகும்.’’[18]

அலர்ஜி

விசக்கடியால் உண்டாகும் அலர்ஜியின் அறிகுறியாக முதலில் உள்ளங்கையில் அரிப்பு ஏற்படும். இதயத் துடிப்பை நிறுத்தும் அளவிற்கு பாதிக்கும். இதற்குக் குப்பைமேனிச் செடியை வேறுடன் எடுத்து வந்து உப்புடன் சேர்த்து அரைத்துத் தலை முதல் கால் வரை உடலெங்கும் நாற்பத்தெட்டு நாட்கள் பூசினால் மீண்டும் அலர்ஜி ஏற்படாது.

மலட்டுத் தன்மை

திருமணமான பெண்களில் ஒரு சிலருக்குக் கர்ப்பப்பையில் கிருமிகள் தங்கியிருந்தால் கர்ப்பம் தரிக்காது. ஆடுதின்னாப்பாளை,மிளகு இவ்விரண்டையும் சேர்த்தரைத்து கொடுத்தால் குணமடைவதாக நம்புகின்றனர்.

ஆண்மைக் குறைவால் ஆண்கள் அடையும் மன உளைச்சலைவிட பல மடங்கு வேதனையை மலட்டுத் தன்மையினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் அடைகின்றனர். மன அழுத்தம் அவர்களை மிகவும் வேதனைக்குள்ளாக்குகிறது. நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் அதற்கு எளிய தீர்வு உள்ளது.

பிரண்டைச் சாற்றில் சர்க்கரை கலந்து காலை மாலை குடித்தால் கர்ப்பம் தரிக்கும் வாய்ப்புள்ளது.

கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லி வற்றல் ஆகிய மூன்றும் திரிபாலை எனப்படுகின்றன. அவற்றைப் பொடி செய்து நீரில் கலந்து குடித்தால் பெண்ணின் மலட்டுத் தன்மை நீங்கிக் கரு உண்டாகும்.

பெரும்பாடு

பெண்களுக்கு மாதவிலக்குக் காலத்தில் அதிக உதிரப்போக்கு இருப்பது பெரும்பாடு எனப்படும்.

முற்றிக் காய்ந்த வெள்ளறுகுடன் சிறிது மிளகைச் சேர்த்துப் பொடி செய்து வெள்ளாட்டுப் பாலுடன் கலந்து தினமும் காலை உணவுக்கு முன்பு உண்டால் உதிரப்போக்குக் கட்டுப்படும்.

செம்பருத்திப் பூவை வதக்கிச் சாப்பிட பெரும்பாடு நீங்கும்.
கீழாநெல்லி வேருடன் கருஞ்சீரகத்தையும் சேர்த்து அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து உண்டால் இந்நோய் தீரும்.

முற்றிய மாங்கொட்டைப் பருப்பைப் பொடி செய்து அதைத் தேனில் கலந்து உண்டால் நோய் கட்டுப்படும்.

“சுட்ட வாழைக்காயை (தோல் நீக்கி) அரைத்து எருமைத் தயிரில் கலந்து கொடுக்க இரத்தப் பெருக்கு உடனே நிற்கும்”[19]

கர்ப்பகால வாந்தி

மாதுளம் பழச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் கர்ப்ப காலத்தில் வாந்தி ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

மாத விலக்கு

மகளிருக்கு மாதவிலக்குச் சீராக இருப்பது அவர்தம் உடல் நலத்தை உணர்த்துவதாகும்.

பப்பாளிப்பழத்தை உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மாதவிலக்குச் சீராகும்.

மாவிலங்கப் பட்டையுடன் சிறிது பூண்டையும் குறு மிளகையும் சேர்த்து உண்டால் மாதவிலக்குச் சீர்பெறும்.

மாதவிலக்கு காலத்தில் பெண்கள் சிலருக்கு வயிற்று வலி ஏற்படும். மாதந்தோறும் அத்தகைய பெண்கள் மிகுந்த வேதனை அடைகின்றனர். மாதவிலக்குப் போன்று பெண்கள் தொடர்பான உடல் துன்பங்களை வெளியில் சொல்வதற்கும் தயங்கும் நிலையே இன்று நிலவுகிறது. மாதவிலக்கு கால வயிற்று வலிக்குப் பூண்டு, வசம்பு, மிளகு ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்துத் தண்ணீரில் கலந்து குடித்தால் ஒரே வேளையில் குணமாகும்.

மிளகுடன் பூண்டைச் சேர்த்து அரைத்து அதைப் பசுவின் கோமியத்தில் கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை குடித்தால் வலி குறையும்.

முருங்கை இலைச் சாற்றை வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் வலி குறையும்.

முற்றிய எருக்கிலை ஒன்றைச் சட்டியிலிட்டு வதக்கிப் பிழிந்து அதில் சர்க்கரை சேர்த்து மாதவிலக்குச் சமயங்களில் குடித்தால் வலி நிற்கும்.

வெள்ளைப்படுதல்

உடல் சூட்டினால் சில பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் உண்டு. இதனைச் சரியாகக் கவனித்து மருத்துவம் செய்யாவிட்டால்; மலட்டுத்தன்மை உருவாகும்; புற்று நோய் ஏற்படுவதுண்டு.

சோற்றுக்கற்றாழையைத் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

பெண்களுக்கு அதிகமாக வெள்ளைப்படுவது ஒருவிதமான நோயாகும். நாட்டுப்புறப் பெண்டிர் அத்தகைய துன்பங்களுக்குக் கிராமங்களில் உள்ள மருத்துவச்சிகளையே நாடுகின்றனர்.

அசோகமரப்பட்டை 20 கிராம் எடுத்து அதில் 250 மி.லி. தண்ணீர் சேர்த்து 60 மி.லி. ஆகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி அதை வேளைக்கு 30 மி.லி வீதம் அருந்தி வந்தால் நோய் குணமாகிவிடும்.

மாதவிடாயின் போதோ சாதாரண நாட்களிலோ வெள்ளைப்படும். அச்சமயத்தில் எரிச்சலும் வயிற்று வலியும் தோன்றலாம். அந்நிலையில் 5 கிராம் அளவு வெள்ளறுகுடன் அதே அளவு மிளகு, பூண்டு எடுத்து நன்றாக அரைத்து ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் கலந்து காலை ஒரு வேளை மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் 27 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் வெள்ளைப்படுதல் நின்று போகும்.

ஓரிதழ்த் தாமரையின் இலைகளை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து பசுவின் நெய்யில் கலந்து அளவுடன் உண்டால் பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

தான்றிக்காயை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து தினமும் காலையில் உண்டால் வெள்ளைப்படுதல் நின்றுவிடும்.

அசோகப்பட்டையைக் காய்ச்சி வடித்த நீரை அளவுடன் பருகினால் வெள்ளைப்படுதல் நிற்கும்.

சிறிதளவு தென்னங்குருத்தைக் காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் உண்டால் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

தாய்ப்பால்

குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த பெண்கள் சிலருக்குத் தாய்ப்பால் சுரப்பது குறைவாக இருக்கும் அக்குறையைப் போக்க நாட்டுப்புற மருத்துவம் நல்ல பயனைத்தருகிறது.

வெள்ளரிப் பழத்தின் விதைகளைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து மார்பகங்களில் தடவினால் பால் சுரக்கும்.

முருங்கைக் கீரையும், பப்பாளி பழத்தையும் உணவில் சேர்த்து உண்டால் பால்சுரக்கும்.

அம்மான் பச்சரிசி இலைகளைச் சமைத்து உண்டால் பால் சுரக்கும்.

நில ஆவாரைச் செடியின் இலைகளை அரைத்து மார்பகங்களில் தடவினால் பால் சுரக்கும்.

அம்மான் பச்சரிசி இலைகளை வதக்கி உண்ணுவதாலும், சுரைக்காயைச் சமைத்து உண்ணுவதாலும் பால் அதிகம் சுரக்கும்.

அம்மான் பச்சரிசிச் செடியின் பூவுடன் கூடிய செடியைப் பறித்து அரைத்துக் கொட்டைப்பாக்களவு பசும்பாலில் கொடுத்தால் தாய்ப்பால் வற்றிய பெண்களுக்குப் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

நாட்டுப்புறங்களில் ஆண்களுக்குச் சமமாகப் பெண்களும் உழைப்பவர்களாக உள்ளனர். சுமார் முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை நான்கு அல்லது ஐந்து வயது வரையிலும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்தனர். நாகரிகச் சூழலில் நாட்டுப்புறப் பெண்களும் உழைப்பை நாடி நகரங்களுக்குச் செல்வதால் குறைந்த காலத்திலேயே தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட விரும்புகின்றனர். அவர்களுக்கும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மருந்து உள்ளது.

மல்லிகைப் பூக்களை அரைத்து மார்பகங்களில் பூசினால் பால் வற்றிவிடும்.

முட்டைகோஸ் தழையை மார்பகங்களில் வைத்துக் கட்டினால் மார்பகப் பருமன் குறைந்து, பால் சுரப்பது நிற்கும்.

பூப்பு எய்தாமை

பெண்களில் சிலர் குறிப்பிட்ட வயதை அடைந்தும் பூப்பெய்தாமல் இருப்பதைக் கவலைக்குரியதாகக் கருதுவர்.

‘‘தூதுவளைச் செடியின் வேரினை அரைத்துத் தொடர்ந்து பதினைந்து நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் பருவம் அடைவார்கள்.’’[20]

எள்ளை ஊற வைத்து அத்தண்ணீரைக் காலையில் மூன்று நாள் குடித்தால் பெண்கள் பூப்படைவர்.

‘‘கொட்டிக்கிழங்கைச் சுத்தம் செய்து கல்சுண்ணாம்புடன் கலந்து அரைத்துப் படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு தொப்புளில் தடவி வந்தால் பூப்படையும் வாய்ப்புப் பெருகும்.’’

என்று மூலிகைமணி கண்ணப்பர் கூறியுள்ளார்.

கருக்கலைப்பு

திருமணம் முடிந்தவுடன் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்பாதவர்கள், மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்கின்றனர். அதனால் குழந்தைபேறு இல்லாமல் போவதும் உண்டு. கிராமங்களில் சித்திரமூலம் என்னும் தாவரத்தின் வேர், புளி, மிளகாய் ஆகிய மூன்றையும் அரைத்துச் சாப்பிட்டால், இரண்டு நாட்கள் கழித்துக் கருகலைந்து விடும்.

துளசி கருவுறாமல் தடுப்பதைப் போன்று, உருவான கருவைக் கலைப்பதற்கும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மருந்து உள்ளது.

‘‘கடுகைப் பச்சையாக அரைத்து அதில் பனங்கருப்பட்டியைச் சேர்த்து உண்டு வரக் கருக்கலையும்’’[21]

பப்பாளிப் பழத்தைச் சாப்பிடக் கருக்கலையும்.

கருக்கலைப்பு போன்ற மருத்துவ முறைகள் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மிகுந்த செல்வாக்குப் பெற்றுள்ளன. ஆங்கில மருத்துவம் அசுர வளர்ச்சியை எட்டியுள்ள இந்தக் காலத்திலும் நாட்டுப்புறப் பெண்கள் கருக்கலைப்புக்குத் தம் வாழ்க்கைச் சூழலில் கிடைக்கும் மருத்துவத்தைப் பின்பற்றுகின்றனர்.

ஆண்மைக் குறைவு

ஆண்மைக் குறைவு காரணமாக மகப்பேறின்மையும், அதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தமும் ஆடவரைப் பெரிதும் துன்பறுத்துவதாக உள்ளது. அதைத் தனக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு ஆங்கில மருத்துவம், பெரிய அளவில் விளம்பரம் செய்தும், மருந்துகளைக் கொடுத்தும் பெரும்பலனை அடைந்து வருகிறது. ஆண்மைக் குறைவைப் போக்க நாட்டுப்புற மருத்துவம் நல்ல மருந்துகளை அளிக்கிறது.

‘‘வயது முதிர்ந்த ஆண்களின் இரத்த சர்க்கரை அளவு, இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல் மற்றும் சுக்கிலப் பெருக்கமின்மை (PROSTATE) போன்றவற்றாலும் ஆண்மைக்குறைவு ஏற்படலாம்.

கருவேல மரத்தின் பசையை நெய்விட்டு வறுத்துச் சிறிதளவு உண்டு வரத் தாது விருத்தி பெறும்.
இலுப்பைப் பூவை அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து குடித்து வர ஆண்மைத் தன்மை பெருகும்.

சாதிக்காயை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து சிறு கரண்டி அளவு நீரில் கலந்து, காலை நேரத்தில் குடித்து வரத் தாது விருத்தியாகும்.

விந்து வெளியேறுதல்

இளைஞரின் ஆண்மைக் குறைவிற்குப் பல காரணங்கள் உள்ள நிலையில் விந்து தானாக வெளியேறுவதும் ஒரு காரணமாகும். கனவிலும், சிறுநீரிலும் விந்து தானாக வெளியேறுவது ஒருவித நோய்த்தன்மையே ஆகும்.

நிலப் பனங்கிழங்கு, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, பெருநெருஞ்சிக்காய் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து குடித்தால் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களில் குணமாகும்.

வாழைத்தண்டின் சாற்றைச் சிறிதளவு காலை வேளையில் உணவுக்கு முன்பு குடித்தால் பலன் கிட்டும்.

உடல் எடை

இளம் வயதினரான சிறுவர், சிறுமியர் சிலர் மிக மெலிந்து காணப்படுவர். அவர்கள் உடல் வலுவற்றவராக இருப்பர். அதனால் அடிக்கடி சோர்ந்து போய் விடுவர். அத்தகையோர் உடல் எடை கூடி வலிமையுடன் இருப்பதற்கு நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மருந்து உள்ளது.

சீந்தில் கொடியைப் பொடி செய்து பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் மெலிவு சரியாகும். நிலாவரை இலையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து பசும் நெய்யுடன் சாப்பிட்டால் உடல் பூரிக்கும்.

நாட்டுப்புறத்தில் சிலர் வயதுக்கு மீறிய உடல் எடையுடன் காணப்படுகின்றனர். அத்தகைய உடல் எடை அவர்களின் இயல்பான வாழ்க்கைக்குப் பேரிடையூராக அமைகிறது. அதனால் அத்தகையோர் பல்வேறு நோய்களின் தாக்குதல்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

ஆண், பெண் இருவருக்கும் அவர்கள் வயது, உயரம் இவற்றிற்கு ஏற்ப குறிப்பிட்ட எடையில் இருப்பது அவர்களுக்கு நோய், வராமல் தடுக்கும். இந்தக் குறிப்பிட்ட எடைக்கு மேல் சுமார் 10 சதவீதம் அதிகமாக இருப்பவர்கள் உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் எனக் கருதப்படுவார்கள்.

சிறிதளவு தேனை வெந்நீரில் கலந்து காலையில் தினமும் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் உடல் எடை குறையும்.

ஆமணக்கு வேரை அரைத்து அதில் தேன் சேர்த்து நீரில் கலந்து ஓர் இரவு வைத்திருந்து அடுத்த நாள் எடுத்து வடிகட்டி அதில் தண்ணீர் கலந்து அருந்தினால் உடல் பருமன் குறையும்.

முள்ளங்கி, பப்பாளிக் காய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடல் எடை குறையும்.

வெந்நீரில் இஞ்சியைக் கொதிக்க வைத்து அதில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு, சிறிதளவு தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

மூல நோய்

மூல நோய்க்கு உணவுப் பழக்கமே காரணமாகும். காரத்தன்மை உள்ள உணவு வகைகள் குடல், வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலக்குடல் முதலான அனைத்தின் மீதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. மலச்சிக்கல் மூலத்திற்கு முக்கியக் காரணியாகும்.

மூல நோயில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. முதல் நிலை, இரண்டாம் நிலை, மூன்றாம் நிலை எனப்படும். இதில் முதல் நிலையில் மூலம் மலக்குடலின் உள்ளேயே இருக்கும். இரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம். ஆனால் மூலம் வெளியே வருவதில்லை. இரண்டாம் நிலையில் மலம் கழிக்கும் போது வெளியே வரும். பின்பு தானாகவே உள்ளே சென்றுவிடும். மூன்றாம் நிலையில் மூலம் மலக்குடலின் வெளியே நிரந்தரமாக

நின்றுவிடும். உள்ளே செல்வதில்லை. நாள்பட நாள்பட நோயாளிக்கு மிகுந்த சிரமத்தைக் கொடுக்கும்.

ஆமையின் மேல் ஓட்டைத் தீயில் சுட்டுப் பொடி செய்து அதில் வெண்ணெய் சேர்த்து அளவுடன் உண்டால் இந்நோய் விலகும்.

தொட்டால் சிணுங்கி இலைகளைச் சுத்தம் செய்து அரைத்து நெல்லிக்காயளவு எடுத்துப் பசுமோரில் கலந்து உண்டால் மூலநோய் நீங்கும்.

“வேப்பங்கொட்டையைப் பொடி செய்து அதில் வெல்லம் சேர்த்து அளவுடன் உண்டால் மூலநோய் நீங்கும்.”[22]

பெரும் களாக்காய்ப் பருப்பை அரைத்து, அதனை முட்டையின் வெள்ளைக் கருவில் தூவிக் கலந்து சாப்பிட்டால் உள் மூலம், இரத்த மூலமும் விரைந்து குணமாகும்.

காக்கா வலிப்பு

கை,கால் வலிப்பு என்பதே ‘காக்கா வலிப்பு’ என்று அழைக்கப்படுகிறது. மன உளைச்சலாலும், நரம்புத் தளர்ச்சியாலும், மூளையில் ஏற்படும் கட்டிகளாலும் கை,கால்கள் இழுத்துக் கொண்டு சிலர் மயங்கிக் கீழே விழுந்து விடுகின்றனர். வாயில் நுரை வழியும். நாட்டுப்புறங்களில் காக்கா வலிப்பு கண்டவருக்குக் கையில் சாவி போன்ற இரும்புப் பொருள்களைக் கொடுக்கின்றனர்.

பன்றிக் கொழுப்பை உருக்கி அதனுடன் சிறிதளவு பசு நெய்யைச் சேர்த்து அளவுடன் உண்டால் காக்கை வலிப்பு குணமாகும்.

சடாமஞ்சலைக் கொதி நீரில் ஊற வைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து வடிகட்டிக் காலையில் மட்டும் பருகினால் வலிப்பு நோய் தீரும்.

முருங்கைப் பட்டையை அவித்துச் சாறு எடுத்துச் சாப்பிட்டால் வலிப்புக் குணமாகும்.

தினசரி வெள்ளாட்டுப் பாலைச் சாப்பிட்டால் வலிப்பு நோய் நீங்கும்.

வேப்பெண்ணெயை உடலில் பூசி, சிறிதளவு குடித்தாலும் குணமாகும்.

சங்கம் கொழுந்து கால் கிலோ எடுத்து அதனைப் பன்றிக் கறியில் வதக்கி மூன்று நாளைக்கு மூன்று வேளைக் கொடுத்தால் வலிப்பு நோய் குணமாகும்.

காமாலை

இரத்தத்தில் பிளிருபின் (Bilirubine) என்ற அமிலம் அல்லது பித்த நீர் அதிகமாகக் கலந்து சிறுநீர், மலம், இரத்தம் முதலான அனைத்தும் மஞ்சள் நிறத்தை அடைவதே காமாலை அல்லது மஞ்சள் காமாலை ஆகும்.

கீழா நெல்லியின் இலையைச் சுத்தம் செய்து அரைத்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் கலந்து தினமும் வெறும் வயிற்றில் உண்டு வந்தால் காமாலை குணமாகும்.

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியின் சாற்றை அளவுடன் அருந்தினால் குணமாகும்.

வெள்ளாட்டு மூத்திரத்தைச் சிறிதளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் உண்டு வருவதன் மூலம் காமாலை குணமடையும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

மனிதருக்கு வயதானால் நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படுவது இயல்பாகும். ஆனால் சிலருக்கு இளம் வயதிலேயே நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்பட்டுச் சோர்வு உண்டாகும்.

> “வெடிக்காத தென்னம்பாளையிலுள்ள பிஞ்சுகளைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து எலுமிச்சைக் காயளவு காய்ச்சிய பாலில் கலக்கி காலை மாலை 40 நாட்கள் கொடுக்கத் தீரும்.”[23]

மாதுளம் பழச்சாறு அருந்தி வந்தால் அது நரம்புத் தளர்ச்சியைக் கட்டுபடுத்தும்.

வெள்ளறுகு, மிளகு, சுக்கு, சீரகம் இவற்றைக் கசாயம் செய்து காலை, மாலை குடித்து வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

விஷ்ணுகிரந்தி இலை, ஓரிதழ்த்தாமரை, கீழாநெல்லி இலை ஆகியவற்றை அரைத்துச் சிறிதளவு உணவுக்கு முன்பு பாலுடன் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

துளசிவேரைப் பொடிசெய்து அதை நெய்யுடன் கலந்து காலை, மாலை அருந்தினால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

மூட்டு வலி

உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றமும் உடம்பின் மீது கவனமும் செலுத்தாததால் கை, கால் மூட்டு வலியால் துன்பப்படுகின்றனர்.

> ‘‘சரியான நேரத்திற்குச் சாப்பிடாமை, அளவுக்கு அதிகமான உணவு போன்றவையாலும், எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவு, வாய்வுத் தன்மையுள்ள உணவுகள் போன்றவற்றை உண்பதாலும் குடலில் உள்ள அபான வாயுவானது அதிகச் சீற்றமடைந்து முதலில் குடல் பகுதியைத் தாக்குகிறது, பின் மேல் நோக்கி தலைக்குச் சென்று அங்கிருந்து உடம்பின் அனைத்துப் பாகங்களுக்கும் வேகமாகச் செல்லும். அப்போது கைகால் மூட்டுகளிலும் தசைநார்களிலும் செல்லும் வாயுவு அங்கேயே தங்கிவிடுகின்றது. இங்கு தங்கும் வாயுவு நீராக மாறி நரம்புகளை உலர வைத்து நீர் கோர்க்கச் செய்கிறது. இவ்வாறு சேரும் நீரானது பித்த நீர் வாத நீருடன் கலந்து மூட்டுகளில் சளியாக மாறி மூட்டுகள் வீங்கி விடும். அது உடல் நிலைக்கு ஏற்ப உலர்ந்தும் இறுகியும் தாங்க முடியாத வலியுடன் நடக்க இயலாமல் போய்விடும்.’’

ஊமத்தை இலையை நல்லெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டினால் மூட்டுவலி குறையும்.

சுக்கை நன்றாக அரைத்துக் கொதிக்க வைத்துப் பூசினால் மூட்டு வீக்கம், மூட்டு வலி குறையும்.

முருங்கை இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டலாம்.

‘‘வாதநாராயணன் இலையைப் பொடி செய்து காலை, மாலை சிறிதளவு சாப்பிட்டால் வர மூட்டு வலி குணமாகும்.’’[24]

வேப்பிலை, வில்வ இலை, துளசி, அறுகம்புல், வெற்றிலை இவற்றைப் பொடி செய்து கலந்து சிறிதளவு சாப்பிட்டால் மூட்டு வலி தீரும்.

வேப்பெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், தேங்காய்எண்ணெய் கலந்து சூடாக்கித் தேய்த்தால் குணமாகும்.

வலியுள்ள இடங்களில் நல்லவேளை இலையை அரைத்துப் பற்றுப் போட்டால் வலி குறையும் வலியால் உண்டாகும் வீக்கத்தையும் போக்கும்.

நீரழிவு நோய்

உடலில் இன்சுலின் என்னும் திரவம் சுரப்பதில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உடல் சோர்வு ஏற்படுகிறது. இன்சுலின் உடலின் செரிமானத்தில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. உணவின் மூலம் வந்து சேரும் சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலக்கும்போது அதனைச் செரிக்கச் செய்து சக்தியாக மாற்றுவது இன்சுலின் ஆகும். அது தடைப்படும்பொழுது இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சர்க்கரை, குளுக்கோசாக மாறி உடலுக்கு ஆற்றலைக் கொடுப்பதற்குப்பதிலாகக் கழிவாகச் சிறுநீருடனும் வெளியேறுவதை நீரழிவு அல்லது சர்க்கரை நோய் எனக் கூறுகின்றனர்.

அதிகம் சாப்பிடுதல், தவறான உணவை உண்ணுதல், ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்கிற வாழ்க்கை முறை (வேளைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல்) இன்சுலின் பற்றாக்குறை, மன அழுத்தம், நோய்வாய்ப்படுதல், அதிக மாத்திரைகளை உண்ணுதல்.

ஆகியவை சர்க்கரை நோய்க்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன.

ஆவாரை இலைகளை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து கசாயம் செய்து தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி குடித்து வந்தால் நீரழிவு நோய் குணமடையும்.

பாகற்காயின் சாற்றைச் சிறிதளவு வெறும் வயிற்றில் அருந்தினால் இந்நோய் கட்டுப்படும்.

“நாவல்பழக் கொட்டைகளை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டு வந்தாலும் நோய் குணமடையும்.”[25]

சிறுகுறிஞ்சான் இலைகளை உலர்த்திப் பொடி செய்து அதில் நெய் சேர்த்து உண்டால் நோய் கட்டுப்படும்.

காட்டுமல்லி எனப்படும் நித்திய கல்யாணிப் பூக்கள் நான்கு அல்லது ஐந்தை ஒரு குவளை நீருடன் சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடித்தால் இந்நோய் கட்டுப்படும்.

அறுகம்புல் சாறு அளவுடன் குடித்தால் இந்நோய் குறையும்.

மாமரத்தின் கொழுந்து இலைகளைத் துவரம் பருப்புடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து அந்த நீரைக் குடிப்பதன் மூலம் இந்நோயைக்கட்டுப்படுத்த முடியும்.

குழந்தைகள் மருத்துவம்

மஞ்சள், கடுகு, ஆகியவற்றை அரைத்து நல்லெண்ணெயில் கலந்து இரண்டு துளிகள் காதில் ஊற்றினால் தலைவலி குணமாகும்.

மாசிக்காயைப் பாலில் கரைத்து அல்லது தேனில் கலந்து நாவினில் தடவினால் வாய்ப்புண் நீங்கும்.

புதினா இலையைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து இளஞ்சூட்டோடு குடித்தால் வாந்தி நிற்கும்.

குழந்தைகளின் பிறப்புறுப்புகளில் கசகசாவை அரைத்துப் பூசினால் நன்றாகத் தூங்குவார்கள்.

விளக்கெண்ணெயில் மஞ்சள் கலந்து சூடு செய்து இரண்டு துளி மூக்கில் விட்டால் சளி குணமாகும்.

வில்வப்பூ, வெட்டிவேர், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றை நீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்துச் சிட்டிகை அளவு கொடுத்தால் வயிற்றோட்டம் நிற்கும்.

குழந்தை தொடர்ந்து அழுதால் சந்தனத்தைத் தண்ணீரில் கரைத்து நெற்றில் பூசினால் அழுகை நிற்கும்.

‘‘இஞ்சிச்சாறுடன் தேன் கலந்து கொடுத்தால் நன்றாகச் செரிக்கும்.’’[26]

பால் கொடுக்கும் தாய் அதிமாகப் பூண்டு சேர்த்துக் கொண்டால் குழந்தைக்கு வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படாது.

சிறுநீர் கழிக்காத குழந்தைகளுக்கு வெடி உப்பைப் பஞ்சில் வைத்து நீரில் நனைத்துக் குறியின் மீது சிறிது நேரம் வைத்தால் சிறுநீர் கழியும்.

பால்குடிக்காமல் அழும் குழந்தைகளுக்கு நெல்லிக்காய் வற்றல், இந்து உப்பு, தேன், நெய், கடுக்காய் ஆகியவற்றை அரைத்து நாக்கில் தடவ வேண்டும்.

கற்பூரவல்லி, ஓமவல்லி ஆகியவற்றின் சாறினைத் தேன் கலந்து வாரம் ஒருமுறை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றுக் கோளாறு நீங்கும்.

மாட்டு மருத்துவம்

வருமானம் தரும் கால்நடைகளுள் ஆடு, மாடு, கோழி இனங்கள் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன. கால்நடைகளுக்கான நோய்களையும், அதற்கான மருத்துவத்தையும் மனிதன் தன் பட்டறிவால் கண்டுபிடித்தான்.

தமிழகத்தில் மக்களின் வாழ்க்கை வேளாண்மை சார்ந்ததாக உள்ளதால் கால்நடைகளைத் தம் வாழ்க்கையின் ஓர் அங்கமாகவே கருதினர். எனவே அவர்கள் தங்களுக்கு மருத்துவம் கண்டு தங்களைக் காத்துக் கொண்டது போலவே தமது கால்நடைகளையும் நோயினின்றும் காக்க அவற்றிற்கும் மருத்துவம் கண்டனர். அதுவே மாட்டு மருத்துவம் எனப்படுகிறது. மாடுகளுக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கு ஏற்ப மருந்துகளை மாட்டின் வாயின் வழியாக உட்செலுத்தியும், மாட்டின் வெளிப்புறத்தில் தேய்த்துத் தடவியும் நோய்கள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

கழுத்து வீக்கம்

ஏர் உழுதல், சுமை வண்டி இழுத்தல் முதலான காரணங்களால் மாடுகளுக்குக் கழுத்து வீக்கம் ஏற்படும்.

நல்லெண்ணெய்யைச் சூடு செய்து அதனுடன் கம்பு மாவு, மஞ்சள் தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் குழைத்து இளம் சூட்டுடன் வீக்கம் உள்ள இடத்தில் பற்றுப் போட்டால் வீக்கம் வற்றி விடும்.

கொழுஞ்சியையும், கோவைத்தழையையும் சேர்த்து அரைத்து வீக்கமுள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் கழுத்து வீக்கம் வற்றி விடும்.

விசம் தீண்டிய மாடு

கழுத்து வீங்கி நடக்க முடியாமல் மாடு மூச்சுத் திணறி அசைவற்று விழுந்து கிடப்பது விசம் தீண்டப்பட்ட மாட்டின் அறிகுறியாகச் சொல்லப்படுகிறது. அச்சமயத்தில் அதற்கேற்ற மருத்துவம் செய்யாவிட்டால் அது மரணமடைந்து விடும்.

சிறிய வெங்காயம், சீரகம், தும்பை இலை ஆகிய மூன்றையும் வாயில் போட்டு மென்று அதைச் சுத்தமான துணியில் கட்டி அதன் சாற்றை மாட்டின் கண்கள் காதுகளில் பிழிந்து விட்டால் விசம் இறங்கும்.

கொல்லங்கோவைக் கிழங்கை நிலவாகை இலைகளுடன் சேர்த்து அரைத்து மாட்டுக்குக் கொடுத்தால் விசம் இறங்கும்.

வயிற்றோட்டம்

சோற்றுக் கற்றாழையின் மேல் தோலை நீக்கிவிட்டு அரைத்து ஒரு குவளை மோர் கலந்து மாட்டிற்குப் புகட்டி விட்டால் வயிற்றோட்டம் குணமடைந்து விடும்.

புங்கஎண்ணெய், இலுப்பைஎண்ணெய், பிரமந்தண்டு, வேப்பஎண்ணெய் ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்துக் காய்ச்சி மாட்டுக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றோட்டம் குணமாகும்.

“வெந்தயத்தை அரைத்து வெறும் வயிற்றில் கொடுத்தாலும் இந்நோய் குணமாகிறது.”[27]

குந்து நோய்

மாடு சரிவர தீவனம் எடுக்காமல், நடுங்கிக் கொண்டிருந்தால் அது குந்து நோயின் அறிகுறியாகும்.

ஊனாங்கொடியின் கொழுந்தை இடித்து விளக்கெண்ணெயில் கலந்து கொடுத்தால் குணமாகும்.

மணத்தக்காளி இலைகளுடன் சீரகத்தைச் சேர்த்து இடித்து மாட்டுக்குக் கொடுத்தால் இந்நோய் நீங்கும்.

எலும்பு முறிவு

மாட்டிற்கு எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், உளுத்தம்பருப்பையும், கோழி முட்டையையும் ஒன்றாகக் கலந்து துணியில் வைத்து மூங்கில் தப்பை வைத்து அதன் மேல் கட்ட வேண்டும். அக்கட்டுப் பத்து நாட்கள் இருக்க வேண்டும். பின்னர் அக்கட்டினை அவிழ்த்து விட்டு அவ்விடத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் ஊற்றித் துணியை எடுத்து விடவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் முறிந்த எலும்பு சேர்ந்து குணமாகும்.

குலைமுட்டி நோய்

மாட்டின் தொடை இடுக்குகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு அதனால் நடக்க இயலாத நிலை ஏற்பட்டால் அது குலைமுட்டி நோய் எனப்படும்.

> ‘‘வெற்றிலை, வெங்காயம், சீரகம், மஞ்சள் தூள், கருப்பட்டி, மிளகு, பருத்தி விதை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து இடித்து மாட்டுக்குக் கொடுத்தால் குலைமுட்டி நோய் குணமடையும்.’’[28]

நோஞ்சான் மாடு

மாடுகளில் சில சரியாகத் தீவனம் எடுக்காமலும், அதனால் உடல் இளைத்தும் காணப்படும். அத்தகைய மாடுகளை ‘‘நோஞ்சான் மாடுகள்’’ என்று கூறுகின்றனர். அவ்வாறான மாடுகள் உழவுக்குப் பயன்படாமல் போகும். எனவே அவற்றிற்குப் பசி எடுத்து நன்கு தீவனம் உண்ணும் வகையில் மருந்து கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

> சோற்றுக் கற்றாழையின் உட்பகுதியை எடுத்து அதனுடன் உப்புச் சேர்த்துக் கரைத்து வைத்து நன்கு ஊறிய பின் அந்தக் கலவையை எடுத்து மூன்று வேளை கொடுத்தால் மாட்டுக்கு நல்ல பசி உண்டாகித் தீவனம் எடுக்கும். உடலும் தேறும்.

புனிச்சல் நோய்

மாட்டின் உடல் சூடாக இருக்கும். அது சரியாகத் தீவனம் உட்கொள்ளாமல் படுத்துக் கிடக்கும். இவை மாட்டிற்குப் புனிச்சல் நோய் தாக்கியிருப்பதற்கான அறிகுறியாகும். அத்திப்பட்டை, வசம்பு, வெங்காயம் ஆகியவற்றை அரைத்து இளவெந்நீரில் கலந்து புகட்டினால் புனிச்சல் நோய் குணமாகும்.

சொக்குதல்

ஆமணக்கின் கொழுந்து, இளம் சோளக்கதிர் முதலானவற்றை மாடு தின்னும் பொழுது தீவனச் சுனைகள் மாட்டின் உள்நாக்குப் பகுதியில் செருகிக் கொண்டு மாட்டுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுக்கும். மாடு அடிக்கடி செருமிக் கொண்டேயிருக்கும்.

மாடு தீவனம் உட்கொள்ளாமல் இருந்தாலும், மாட்டின் வாயும், நாக்கும் நாற்றமடித்தாலும் ஆவாரந் தழையை நன்கு அரைத்து மூன்று வேளைக்கு ஒரு கையளவு உருண்டை எடுத்து மாட்டிற்குக் கொடுத்தால் அந்நோய் குணமாகும்.

''கோடை மழையில் விழும் ஆலங்கட்டியைப் பாதுகாத்து வைத்திருந்து அதனை மாட்டுக்குப் புகட்டினால் தீவனம் சொக்கிக் கொண்டது சரியாகும்.''[29]

கடுப்பு நோய்

மாடு முக்கி முக்கிப் படுத்து எழுந்து நிற்பதும், சாணத்தில் இரத்தமும், சீழும் கலந்து இருப்பதும் ''கடுப்பு'' நோயின் அறிகுறியாகும்.

அத்திப் பிஞ்சு, அவரைப் பிஞ்சு, பச்சரிசி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து நீரில் கலந்து மாட்டுக்குப் புகட்டினால் ''கடுப்பு'' நோய் குணமாகும்.

வயிற்றுப் பொருமல்

மாடு வயிறு வீங்கிக் காணப்படுவதும், தீவனம் எடுக்காமல் படுத்துக் கிடப்பதும் ''வயிற்றுப் பொருமல்'' நோய்க்கான அறிகுறியாகும்.

நல்லெண்ணெய் சிறிதளவு மாட்டுக்குப் புகட்டினால் வயிறு வீக்கம் குறையும்.

பெருங்காயத்தை நீரில் கலக்கி மாட்டுக்குப் புகட்டினால் மாடு குணமடையும்.

கன்று ஈனுவதில் சிக்கல்

மாடு செல்வமாகக் கருதப்பட்ட காலம் முதல் இன்றுவரை மாட்டினத்தின் பெருக்கம் மனித இனத்தின் விருப்பமாக உள்ளது. சில வேளைகளில் மாடு கன்றை ஈன முடியாமல் சிரமத்திற்குள்ளாக நேரிடும். இதற்கு ''நல்லதாளி'' இலையை இடித்துப் பிழிந்து அதே அளவு ஆமணக்கு எண்ணெய் கலந்து கொடுத்தால் மாடு சுகமாகக் கன்றை ஈனும்.

சினைமாட்டிற்குக் காய்ச்சல் அதிகாகும் போது வயிற்றில் இருக்கும் கன்று இறந்து விடும். இறந்த கன்று வெளிவராத நிலையில் மாடு இறக்க நேரிடும். பெருங்காயத்தையும், இந்துப்பையும் சமஅளவில் எடுத்து அதை வெந்நீரில் கலக்கி மாட்டுக்குப் புகட்டினால் வயிற்றுக்குள் இறந்த கன்று வெளியேறி விடும்.

சினை பிடித்தல்

மாடு கருவுறுதல் ‘‘சினைபிடித்தல்’’ எனப்படும். ஒரு சில மாடுகள் சினைபிடிப்பதற்குக் காலதாமதமாகும். அத்தகைய மாடுகளுக்கு நாட்டுப்புறத்தில் சில வகை மருந்துகளைக் கொடுத்து அதன் ‘‘சினைபிடித்தல்’’ தூண்டப்படுகிறது.

நல்ல துளசி, சுண்டல் இவற்றைக் கோழி முட்டையில் கலந்து அரைத்துப்பத்து நாட்கள் பசு மாட்டுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு காளை சேர்த்தால் மாடு சினைபிடிக்கும்.

கருப்பையில் பூச்சி இருந்தால் மாடு சினைபிடிக்காது. அதற்கு வேப்பெண்ணெய்யை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுத்தால் குணமாகும்.

சோற்றுக் கற்றாழையைப் பத்து நாட்களுக்குத் தினமும் காலையில் கொடுத்தால் கர்ப்பபைச் சுத்தமாகிச் சினை பிடிக்கும்.

‘‘சினை நிற்காத பசுவுக்கு வாழைத் தண்டையும், கற்றாழையையும் கொடுத்துவர சினை நிற்கும்’’[30]

பால் வளம்

பால் வளத்தைக் கொண்டே ஒரு மாட்டின் மதிப்பு அளவிடப்படுகிறது. பால் அதிகமாக இருந்தால் தான் அதன் கன்று வலிமையுடன் வளரும். கன்று ஈன்ற மாடு பால் குறைந்திருந்தால் அதன் பால் வளத்தைப் பெருக்குவதற்கும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் சில வழிமுறைகள் கையாளப்படுகிறது.

கொள்ளு, பருத்தி விதை, தேங்காய், தட்டைப்பயறு, வாழைப்பழம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துப் பசு மாட்டுக்குக் கொடுத்தால் பால் அதிகம் சுரக்கும்.

> ‘‘பச்சைப் பயறு, கடலை, பருத்திக்கொட்டை, அகத்திக்கீரை, உளுந்து, தேங்காய்ப்புண்ணாக்கு, எள்ளுப்புண்ணாக்கு இவைகளில் ஏதேனும் இரண்டு மூன்று கலந்து வைக்கவும்’’

என்று கூறுகின்றனர்

மடி வீக்கம்

அதிகமாகப் பால் சுரக்கும் மாடுகளுக்கு மடி கட்டிக்கொள்ளும், அதற்குச் சாக்பீஸை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் கலந்து அரைத்து மடியின் மீது பூசினால் மடிக்கட்டு உடைந்து நோய் குணமாகும். கற்றாழை பூசினாலும் மடிவீக்கம் குறையும்.

பசுவின் மடிக்காம்பில் வெடிப்பு, தூய்மையற்ற கட்டுத்தறி, கைகளைச் சுத்தம் செய்யாமல் பால் கறத்தல் முதலான காரணங்களால் கிருமிகளின் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகிக் கறவைப் பசுக்களின் மடியில் புண்கள் ஏற்படுவதுண்டு. பசுவெண்ணெய்யில் மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து மாட்டின் மடிக்காம்பில் பூசினால் புண் ஆறும்.

கோமாரி

கோமாரி நோய் தாக்கிய மாடுகளின் முதல் அறிகுறி காலை நொண்டி நடக்கும். வாயில் கம்பி போல் உமிழ்நீர் ஊற்றும். பற்களை அரக்கி கொண்டிருக்கும். மூன்று நாட்கள் மாடுகளைக் கவனிக்காமல் விட்டால் இறந்து போகும்.

“வேப்பிலை, வில்வ இலை, மஞ்சள் ஆகிய மூன்றையும் மண் பானையில் வைத்துத் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாகக் கொதிக்க விட வேண்டும். சூடு ஆறிய பிறகு தண்ணீரை ஐந்து நாட்களுக்குக் காலையில் தினம் ஒரு லிட்டர் கொடுத்தால் கோமாரி நோய் தாக்காது. நோய் ஏற்பட்ட மாடுகளும் குணமாகும்.”[31]

கோமாரி பாதித்த மாடுகளுக்கு வாயில் புண் ஏற்பட்டுத் தீவனம் எடுக்காது. கிளிசரினை வாயில் பூசினால் விரைவில் குணமாகும்.

ஆட்டு மருத்துவம்

தமிழ்நாட்டில் எட்டுவகையான ஆட்டினங்கள் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. இறைச்சி ஆடுகள், கம்பள ஆடுகள், சென்னைச் சிவப்பு, வேம்பூர், கீழக்கரிசல், இராமநாதபுரம் வெள்ளை மற்றும் மேச்சேரி இன ஆடுகள் இறைச்சிக்காகவும், கோயம்புத்தூர் குறும்பை, நீலகிரி ஆடுகள் உரோமத்திற்காகவும் வளர்க்கப்படுகின்றன.

ஆட்டு இனங்கள் பலவாக இருந்தாலும் வெள்ளாடு, செம்மறி ஆடு மற்றும் குறும்பை ஆடுகள் பற்றிய தகவல்களே கள ஆய்வில் கிடைக்கப்பெற்றன.

ஆட்டைக் கல்லால் அடிப்பதாலும், அவை கிணறு, குட்டைகளில் தவறி விழுந்து விடுவதாலும் காலில் முறிவு ஏற்படும். அதற்குப் புற்று மண், புளியமரத்தின் இலை, ஆட்டுப் புழுக்கை ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் வைத்துத் துணியால் இறுக்கிக் கட்டி விடுகின்றனர். ஒரு வாரத்தில் உடைந்த எலும்பு இணைந்து ஆடு குணமடைகிறது.

வயிற்று உப்பசம்

சோறு, அரிசி தின்றுவிட்டால் வயிறு பெருத்து ஆட்டுக்குச் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். அது ‘‘வயிற்று உப்பசம்’’ எனப்படுகிறது. உரிய நேரத்தில் கவனிக்காவிட்டால் ஆடு இறந்து விடும்.

நிலாவரை இலையை அரைத்து நீரில் கலந்து ஆட்டுக்குப் புகட்டினால் வயிற்று உப்பசம் குறையும்.

குறுமிளகை வெற்றிலையுடன் சேர்த்து அரைத்து ஆட்டுக்குப் புகட்ட அந்நோய் குணமாகும்.

சமையல் சோடாவைத் தண்ணீரில் கலந்து வாய் வழியாகச் செலுத்தினால் சிறிது நேரத்தில் வயிற்று உப்பசம் குறையும்.

‘‘அரிசியைத் தின்ற ஆடு, மாடுகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் அரை லிட்டர் ஊற்றினால், வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டு வயிறு உப்பசம் குறையும்.’’[32]

மடி நோய்

தூய்மை குறைவால் ஆடுகளுக்கு மடியில் புண் அல்லது வெடிப்புப் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதுண்டு. காட்டாமணக்கு இலை, கோவைத் தழை ஆகிய இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாறு எடுத்து அதனை ஆட்டின் மடியில் தடவி வந்தால் மடி நோய்கள் குணமாகும்.

பால் மடி வீங்கியிருப்பது ‘‘மடி வீக்கம்’’ எனப்படுகிறது. அது கவனிக்கப்படாமல் விடும்போது பால் வற்றி விடுகிறது. கொள்ளு, பருத்தி விதை, வெந்தயம் ஆகியவற்றை ஊற வைத்து அதனுடன் தென்னம்பாளையின் பூக்களைச் சேர்த்து ஆட்டி, மூன்று வேளை ஆட்டுக்குப் புகட்டினால் மடி வீக்கம் குறையும்.

சேற்றுப்புண்

மழைக்காலங்களில் ஆட்டுப்பட்டியும், மேய்ச்சல் நிலமும் ஈரத்துடனும், சேறாகவும் இருப்பதனால் ஆடுகளுக்குக் குளாம்புப் பகுதியில் ‘‘சேற்றுப்புண்’’ ஏற்படும். புண்களில் வேப்ப எண்ணெய் தடவி அதன் மீது அந்துருண்டையைப் பொடி செய்து தூவினால் புண்கள் ஆறும்.

சொக்குப் பிடித்தல்

ஆடு வேகமாகத் தீவனம் எடுக்கும் போது இலை, தழையுடன் அவற்றில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் சில பூச்சிகளும், புழுக்களும் ஆட்டின் வயிற்றினுள் சென்று விடுகின்றன. அதனால் ஆட்டின் உடல் நலம் பாதிக்கப்படுகிறது. ஆடு தீவனம் எடுக்காமலும், வயிறு பெருத்தும் காணப்படும். அது ‘‘சொக்குப் பிடித்தல்’’ எனப்படும்.

இதற்கு ஆட்டின் நாக்கை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு குருத்து எருக்கிலைக் கொத்து ஒன்றை வாயில் கொடுத்து மென்று விழுங்கச் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால் ஆட்டுக்குச் சொக்கு நீங்கி விடும்.

செரும்புதல்

ஆடுகள் அடிக்கடி செருமிக் கொண்டு இருப்பதே இதன் அறிகுறியாகும். பூண்டு, பெருங்காயம், இஞ்சி, கருப்பட்டி, சிறிய வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சிறிதளவு எடுத்து அரைத்து எலுமிச்சங்கனியளவு மூன்று உருண்டைகள் செய்து செருமும் ஆட்டுக்குக் கொடுத்தால் செருமல் நிற்கும்.

வாய் அம்மை

ஆட்டின் வாய்ப்பகுதியைச் சுற்றிச் சிறு சிறு கொப்பளங்கள் காணப்படும். காய்ச்சல் இருக்கும். கண் மற்றும் நாசித்துவாரங்கள் வழியே நீர் கசியும். அந்நோய் கண்ட ஆடுகள் தீவனம் எடுக்காமல் உடல் மெலிந்து காணப்படும்.

‘‘வேப்பந்தழையுடன் மஞ்சளைச் சேர்த்து அரைத்து வாயினுள் புகட்டினால் வாய் அம்மை குணமாகும்.’’[33]

நீல நாக்கு

மழைக்காலங்களில் ஆடுகள் நீல நாக்கு நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றன. காய்ச்சல், தலை வீக்கம், வாய்ப்புண், உமிழ்நீர் வடிதல் முதலானவை அந்த நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

அந்நோய் கண்ட ஆடுகள் உயிர் பிழைப்பது அரிது. அதனால் இயற்கை மருத்துவ முறைகள் நோய் தடுப்பு முறைகளாகப் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன. சோற்றுக் கற்றாழையை ஆடுகள் உள்ள இடங்களில் கட்டி விட்டால் கொசு வராது.

விசக்கடி

ஆட்டின் உடம்பிலுள்ள உரோமங்கள் கெட்டிப்பட்டு ஆங்காங்கே தடிப்புகள் காணப்படுவதும், காதுகள் தடித்துக் காணப்படுவதும், வாயிலிருந்து எச்சில் ஒழுகிக் கொண்டிருப்பதும் விசக்கடியின் பொதுவான அறிகுறிகளாகச் சொல்லப்படுகின்றன.

> சிறியா நங்கை இலை, சீரகம், இஞ்சி, சிறிய வெங்காயம் ஆகியவற்றை அளவுடன் எடுத்து ஒன்று சேர்த்து இடித்து எடுத்த சாற்றினை விசக்கடிபட்ட ஆட்டின் கண்களிலும், மூக்கிலும் பிழிந்து விட்டால் விசம் முறியும்.

கோழி மருத்துவம்

நாட்டுப்புறங்களில் மாடுகளைப் போன்றே பொருளாதார நிலைகளில் கோழி இனங்களுக்கும் மதிப்பு உண்டு. இறைச்சிக்கும், முட்டைக்கும் கோழிகள் வளர்க்கப்படுகின்றன. கோழி இனங்கள் நாட்டுக்கோழி, வெள்ளைக்கோழி என இருபெரும் பிரிவுகளாக உள்ளன.

நாட்டுக்கோழிகள்

நாட்டுக்கோழிகள் கறுப்பு, சிவப்பு நிறங்களிலும், பல வண்ணங்கள் கலந்த நிறங்களிலும் காணப்படுகின்றன. அவை வெயிலில் திரிந்து வயல்வெளிகளிலும், குப்பை மேடுகளிலும் தமக்கு வேண்டிய இரையைத் தேடிக்கொள்கின்றன. அவற்றிற்கு அதிகமாக நோய் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. நாட்டுக் கோழிகள் சிறுவெடைக் கூட்டம், பெருவெடைக் கூட்டம் என இரு பிரிவுகளாக உள்ளன.

சிறுவெடைக் கூட்டம்

அளவில் சிறியதாகவும், குட்டையாகவும் வளரும் கோழிகள், சிறுவெடைக் கூட்டம் ஆகும். அவற்றின் முட்டை அளவில் சிறியதாக இருக்கும்.

பெருவெடைக் கூட்டம்

அளவில் பெரியதாகவும், உயரமாகவும் வளரும் இயல்புடைய கோழிகள், பெருவெடைக் கூட்டம் ஆகும். அவற்றின் முட்டை அளவில் பெரியதாக இருக்கும்.

வெள்ளைக் கோழிகள்

உருண்டையாகவும், பருத்தும் காணப்படும் வெள்ளை நிறக் கோழிகள் பண்ணைகளில் வளர்க்கப்பட்டு வருகின்றன. அதில் கறிக்கோழி, முட்டைக்கோழி என இருவகையுண்டு. இறைச்சிக்காக மட்டும் வளர்க்கப்படும் கோழிகள் கறிக்கோழிகள் ஆகும். முட்டைக்காக வளர்க்கப்படும் கோழிகள் முட்டைக் கோழிகள் ஆகும். அவ்விரு வகைக் கோழிகளுக்கும் ஏற்படும் நோயைப் போக்க ஆங்கில முறையையே பெரும்பாலானோர் பின்பற்றி வருகின்றனர். ஒரு சிலர் நாட்டு மருத்துவ முறையைப் பின்பற்றுவதும் காணமுடிகிறது.

கோழிகளுக்கு ஏற்படும் அம்மை, குக்கு நோய், கழிச்சல், காயம் போன்றவற்றிற்கு நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பின்பற்றுகின்றனர்.

அம்மை

வெயில் காலங்களில் கோழிகளுக்கு அம்மை நோய் அதிகமாகக் காணப்படும். கோழிகளின் கொண்டையில் சிறு சிறு தடிப்புகள் காணப்படுவதும், கழிச்சல் வெள்ளை நிறத்தில் காணப்படுவதும் அந்நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

சிறிய வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரிந்து தீவனமாக உண்ணக் கொடுக்கின்றனர்.

சிறிய வெங்காயத்தின் சாற்றினைக் கோழிகளின் கண்ணில் விடுகின்றனர்.

குக்கு நோய்

குக்கு நோய் கண்ட கோழிகள் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்கும். மூக்கில் நீர் வடிவதும், தலை வீங்கித் தீவனம் எடுக்காமல் இருப்பதும் அதன் அறிகுறிகளாகும் அதற்கு மண்ணெண்ணெயில் கேழ்வரகு அல்லது சிறிய வெங்காயத்தை நனைத்து வாயில் ஊட்டுகின்றனர்.

கழிச்சல் நோய்

கோழிகளின் வயிற்றுப்போக்குக் கழிச்சல் எனப்படுகிறது. உடல் சூட்டினாலும், குடலிலுள்ள பூச்சிகளாலும் கோழிகளுக்குக் கழிச்சல் ஏற்படுகிறது. இதற்கு விளக்கெண்ணெய்யைச் சிறிதளவு வாயின் வழியாக ஊற்றினால் குணமாகும்.

காயம்

கோழிகள் தமக்குள் சண்டையிட்டுக்கொள்வதாலும்,பிற தாக்குதல்களாலும் காயம் ஏற்படுகிறது. இதற்கு,

“காயத்தின் மீது மஞ்சள் தூளை வைத்தால் குணமாகும்.”[34]

வேப்பெண்ணெயைப் புண்ணின் மீது பூசினால் குணமாகும்.

நாட்டுப்புற மருத்துவ மரபுகள்

அழிந்து வரும் மரபுகளில் நாட்டுப்புற மருத்துவ மரபுகளும் அடக்கம். நம் பழந்தமிழர்களின் அறிவு முதிர்ச்சியால் பக்க விளைவுகள் இல்லாத பயன்தருகின்ற வைத்திய முறை ஆகும். மேலும் குடும்பச் சொத்தாக உள்ள வைத்திய முறைகளைப் பொதுமைப்படுத்துவது முக்கியமாகும். இதனால் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் பரவல் தன்மை அதிகரிக்கும்.

காலங்காலமாகக் கடைபிடித்து வந்த நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை இன்று நாம் புறக்கணிக்கின்றோம். உணவு சார்ந்த நடவடிக்கைகளிலும் பழமையான முறைகளைக் கடைபிடிப்பது இல்லை. ஆகவே புதிய புதிய நோய்களுக்கு ஆட்பட்டு நவீன மருத்துவத்தை நாடி பக்க விளைவுகளைப் பெறுகிறோம். இந்நிலை மாறி நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை நாடும் சூழ்நிலையை உருவாக்க வேண்டும்.

நாடிப் பார்த்தல்

இதயம் குவிந்து விரிவதனால் இரத்த நாளங்களும் விரிந்து சுருங்கும். இவ்வாறு இரத்த நாளம் சுருங்கி விரியும் தலைமை நாடி நடை எனப்படும். இதயத்தின் இயக்கம் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவாறு அமையும். உடலில் நோய் கண்டால் இதயத்தின் இயல்பு நடை திரியும். நாடி நடையை ஆய்வு செய்வதன் மூலமாக உடலில் உள்ள நோயின் தன்மையைக் கணிக்கலாம்.

“தமிழ் மருத்துவமாகிய சித்த மருத்துவத்தில் நோயறியும் முறைகளை எண் வகைத் தேர்வுகளாகப் பகுப்பர். தமிழ் மருத்துவத்தின் தந்தை எனக் கருதப்படும் ‘அகத்தியர்’ இவ்யெண்வகைத் தேர்வுகளைக் குறிப்பிடுகின்றார். அவை, 1. நாடி, 2. நல்வொலி, 3. தொடு உணர்ச்சி, 4. விழி, 5. நா, 6. மேனி, 7. மலம், 8. சிறுநீர் ஆகும்”.

“சரகர், சுசுருதர் என்னும் புகழ்பெற்ற ஆயுர்வேத பண்டிதர்கள் இயற்றியனவாகக் கூறப்படும் பண்டை ஆயுர்வேத நூல்களில் நாடிக்கலை பற்றிய செய்திகள் காணப்படவில்லையென்று டாக்டர் குரும்பையா கூறுகிறார்.

மனித உடலில் வயிறு, காது, மூக்கு, கழுத்து, புருவம், உச்சி, கைகள், கணுக்கால்கள், நெற்றிப்பொட்டு முதலான இடங்களில் நாடித் துடிப்பை உணரலாம் என்று நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

> கைகள், கணுக்கால்கள், நெற்றிப்பொட்டு முதலான இடங்களில் நாடி நடையை எளிதில் தொட்டு உணரலாம்.

கை நாடி

மணிக்கட்டில் மூன்று விரற்கடைக்குப்பின் மூன்று விரலை வைத்து அழுத்தி பொறுமையாகக் கவனித்தால் மூன்று விரல்களிலும் கடிகாரம் அடிப்பது போல் ‘டக், டக்’ என்ற ஓசை கேட்கும். அதுவே கை நாடி எனப்படும். கை நாடி பார்க்கும் மருத்துவனின் ஆள்காட்டி விரலின் பக்கமாய் இருக்கும் நாடியை வாதம் என்றும், மோதிர விரலின் பக்கமாய் இருக்கும் நாடியைச் சிலேத்துமம் என்றும் கூறுகின்றனர். ஆனால்,

> “கையின் மணிக்கட்டு அருகில் பெருவிரலுக்குக் கீழே ஒரு விரற்கடை விட்டு மூன்று விரலால் மெதுவாக அழுத்தியும் தொட்டும் ஆய்வு செய்ய முதல் விரலில் உணர்வது வாதம், இரண்டாவது விரலில் உணர்வது பித்தம், மூன்றாவது விரலில் உணர்வது ஐயம் (கபம்) ஆகும்.”[35]

என்று சு. திருஞானம் அவர்கள் கூறுகிறார். அத்தகைய நாடி நடையின் மூலம் நோய்களைக் கணித்தல் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடாகும்.

சித்திரை, வைகாசி மாதங்களில் மதியத்திலும், மார்கழி, தை, மாசியில் மாலையிலும், பங்குனி, ஆவணி, புரட்டாசி ஆகிய மாதங்களில் இரவிலும் நாடி தெளிவாகத் தோன்றும். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தவர்க்கும், அளவுக்கு மிஞ்சி உணவு உண்பவர்களுக்கும், வெயிலில் அலைந்து திரிந்தவர்களுக்கும், போதைப் பொருள் உண்டவர்களுக்கும் நாடி சரியாகத் தோன்றாது.

வாதம் ஒரு பங்கும், பித்தம் அரைப் பங்கும், ஐயம் கால் பங்கும் அதாவது வாதம் ஒரு மாத்திரை, பித்தம் அரை மாத்திரை, ஐயம் கால் மாத்திரையுமாக இருந்தால் உடம்பில் நோய் இல்லை எனலாம். ஆண்களுக்கு வலக்கையிலும், பெண்களுக்கு இடக்கையிலும் நாடி பார்ப்பது முறையாகும்.

வாத நாடி

வாத நாடியானது தன்னிலையிலிருந்து அதிகமானால் உடலெல்லாம் ஊசி குத்துவது போல் வலிக்கும். கால் கை ஒரு பக்கமாக முடங்கும், குடல் புரட்டும், உணவு செல்லாது, வயிற்றுப் போக்கை உண்டாக்கும்.

பித்த நாடி

இரண்டாவது நாடி பித்த நாடி ஆகும். அந்த நாடியால் சில வகையான நோய்களை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

பித்தம் தன்னிலையிலிருந்து அதிகமானால் உடல் எரியும், நடுக்கமும் உண்டாகும், மண்டைக்குத்து, நாவறட்சி, விக்கல், கிறுகிறுப்பு, காமாலை, மயக்கம் ஆகியன உண்டாகும்.

சிலேத்தும நாடி

மூன்றாவது நாடி சிலேத்தும நாடி ஆகும். அந்த நாடியால் வேறு சில நோய்களை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

சிலேத்துமம் தன்னிலையிலிருந்து அதிகமானால் உடல் காயும், வற்றும், வெளுக்கும். இருமல், மேல் மூச்சு, நெஞ்சு வலி, இரத்தம் கக்குதல் ஆகியவை உண்டாகும்.

வாதம் அதிகரித்தால் மலம் கருக்கும். பித்தம் அதிகரித்தால் பச்சை நிறமாகவோ, சிவப்பு நிறமாகவோ மலம் வெளியேறும். கபம் அதிகமானால் மலம் வெண்ணிறமாய் இருக்கும்.

சிறுநீர்

வாதம் அதிகமானால் சிறுநீர் வெண்மையாக இருக்கும். பித்தம் மீறினால் சிறுநீர் சிவப்பு நிறத்துடன் இருக்கும். கபம் அதிகமானால் சிறுநீர் நுரையுடன் காணப்படும்.

கண்கள்

வாத நோயில் கண் சிவந்தும், கறுத்தும் காணப்படும். பித்தம் அதிகரித்தால் கண்களில் எரிச்சலும், சிவப்பும் காணப்படும். கபம் அதிகரித்தால் நாற்றத்துடன் பீளை அதிகரிக்கும். பசுமை நிறமடைந்தால் ஜன்னிக் காய்ச்சல் என்றும், அவை அதிகமானால் காமாலை என்றும் கண்டறியலாம்.

நாக்கு

நாக்கில் சொர சொரப்புடன் அரிப்பு ஏற்பட்டால் வாதம் அதிகரித்திருக்கிறது என்று அறிந்து கொள்ளலாம். நாக்கு சிவந்த நிறமாகவோ, பசுமை நிறமாகவோ காணப்பட்டால் பித்தம் அதிகமாகி இருக்கிறது என்று அறியலாம். நாக்கின் நிறம் வெண்மையாக இருந்தால் கபம் அதிகரித்திருக்கிறது என்று அறியலாம்.

தொகுப்புரை

நாமக்கல் மாவட்டத்திலுள்ள கபிலர் மலைப் பகுதிகளில் காணப்படும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. தலையில் ஏற்படும் நோய்கள், கண்நோய், காதில் சீழ்வடிதல், பல்வலி, தோல் நோய், காலில் ஏற்படும் நோய்கள், தேள்கடி, வண்டுகடி, பாம்புக்கடி, அலர்ஜி, மலட்டுத்தன்மை, மாதவிலக்கு, பூப்பு எய்தாமை, கருக்கலைப்பு போன்ற பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள், ஆண்மைக்குறைவு, மூலநோய், நீரிழிவு நோய், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள், ஆடு, மாடு, கோழி போன்ற கால்நடைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் அவற்றிற்கான மருத்துவ முறைகள் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன.

சாண்றெண்

1. நல்லம்மாள் வயது 65 கபிலர்மலை.
2. ஆசைக்கண்ணு வயது 72 ஜேடர்பாளையம்.
3. முத்து வயது 44 சூரம்பட்டி வலசு.
4. கருப்பாயி வயது 70 வசந்தபுரம்.
5. செங்கோடன் வயது 74 பரமத்தி.
6. முத்தாயி வயது 60 சோளிபாளையம்.
7. வரதன் வயது 50 சோளிபாளையம்.
8. முனியன் வயது 74 குன்னத்தூர்.
9. பாப்பாத்தி வயது 60 பெரியசோளிபாளையம்.
10. வசந்தா வயது 58 தண்ணீர்பந்தல்.
11. கருப்பன் வயது 67 சூரம்பட்டி வலசு.
12. அருக்காணி வயது 52 கபிலர்மலை
13. தியாகு வயது 47 இருக்கூர்
14. சீனிவாசன் வயது 40 செல்லப்பம்பாளையம்.
15. சரவணன் வயது 66 பரமத்தி.
16. க.வெங்கடேசன் ‘தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம்’ ப-46.
17. பி.தியாகராஜன் தினமணி மருத்துவ மலர் ப.4.
18. கந்தன் வயது 48 ஜேடர்பாளையம்.
19. பாப்பாயி வயது 60 தண்ணீர்ப்பந்தல்.
20. தினேஷ் வயது 55 பாண்டமங்கலம்.
21. சரசு வயது 46 கந்தம்பாளையம்.
22. குருவன் வயது 74 புலவர்பாளையம்.
23. சாந்தி வயது 44 சோளிபாளையம்.
24. நல்லதம்பி வயது 64 வேலூர்.
25. மச்சக்கருப்பன் வயது 81 இருக்கூர்.
26. ராஜீ வயது 49 கொத்தம்பாளையம்.
27. முருகன் வயது 45 கபிலர்மலை.
28. சருவுமலை வயது 70 முருங்கை.
29. ரங்கன் வயது 48 கல்லுப்பாளையம்.
30. சுப்பராயன் வயது 81 செல்லப்பம்பாளையம்.
31. சசி வயது 40 கால்நடை மருத்துவர் குமரமங்கலம்.

32. பாஸ்கரன் வயது 40 கால்நடை மருத்துவர் மோர்பாளையம்.
33. குட்டி வயது 50 கால்நடை மருத்துவர் திருச்செங்கோடு.
34. துரைசாமி வயது 66 வசந்தபுரம்.
35. அய்யாவு வயது 75 குன்னத்தூர்.

இயல் - 4

பண்பாட்டு மரபுகளும் மாற்றங்களும்

நாட்டுப்புற மக்களின் பண்பாட்டுக் கருவூலமாகத் திகழும் நாட்டுப்புறப் பாடல்கள் பழந்தமிழர் வாழ்வில் ஓர் அங்கமாக விளங்குகின்றன. தாலாட்டுப் பாடல், சிறுவர் பாடல், காதற்பாடல், தொழிற்பாடல், ஒப்பாரிப்பாடல் ஆகியவற்றில் மருத்துவக் குறிப்புகள் இடம் பெற்றுள்ளன. தாம் அறிந்ததைப் பிறரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் பரந்த மனப்பான்மையில் நாட்டுப்புற மக்களால் பாடப்படும் பாடல்களில் பிணி தீர்க்கும் மருத்துவ முறைகள் பற்றியும் பண்பாட்டு மரபுகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களைப் பற்றியும் இவ்வியல் ஆராய்கின்றது.

நாட்டுப்புறப் பாடல்கள்

தாலாட்டுப்பாடல், தொழிற்பாடல், கதைப்பாடல், மகளிர் பாடல் முதலான நாட்டுப்புறப் பாடல்களைப் பாடியவர்களில் பெரும்பான்மையினர் மகளிரே. மருத்துவப் புலமையோ, முறையான மருத்துவத் தொழிலோ கொண்டிராத சாதாரணமான மகளிர் பாடும் பாடல்களில், மருத்துவக் குறிப்புகள் இருப்பது வியப்புக்குரியதாகும். கலிபோர்னியர், இந்தியர்களின் உணவு முறையை ஆராய்ந்த அறிவியலாளர், ‘‘அந்நாட்டு உணவில் இடம்பெற்ற பல்வேறு தாவரங்களைக் குறிப்பிட்டு, இவற்றைத் தயாரிப்பதில் ஒவ்வொரு பெண்ணும் சிறுவயது முதலே சிறப்புற்று விளங்கியதாகக் குறிப்பிடுகின்றனர்.’’ மருத்துவத்திற்கும், மகளிருக்கும் மிக நெருங்கிய பிணைப்பு இருந்த காரணத்தினால்தான் நாட்டுப்புற மருத்துவம் பிற்காலத்தில் ‘‘பாட்டி வைத்தியம்’’ (GRANDA MEDICINE) என்று தமிழகத்தில் மட்டுமின்றி உலகெங்கும் கூறப்படுவதிலிருந்து இது உலகம் தழுவிய உண்மையாக இருப்பதை உணரலாம்.

நாட்டுப்புறப் பாடல்கள், கதைகள், நம்பிக்கைகள், பழமொழிகள் போன்ற பண்பாட்டு மரபுகள் நாடெங்கும் பரவியுள்ளன.

தாலாட்டில் மருத்துவம்

தாயின் தாலாட்டுப்பாடலைக் கேட்டு குழந்தை உறங்கும். ‘‘தாலாட்டுப் பாடல் தான் மனிதன் கேட்கும் முதற்பாட்டு; தொட்டில்தான் மனிதனின் ஆரம்பப்பள்ளி; அவன் தாய்தான் முதல் ஆசிரியர்’’[1] என்பர். தொட்டிலில் தவழும் குழந்தைக்கு ஏற்படும் துன்பத்தினையும், அதனைத் தீர்க்கும் மருந்தினையும் தாயின் பரிவோடு கூடிய தாலாட்டுப் பாட்டின் வாயிலாக அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. எனவே தாலாட்டுப் பாட்டினை மருத்துவப் போதனைப் பாட்டு, தலைசிறந்த சாதனைப் பாட்டு எனக் கூறலாம். ஒரு தாய் தன் குழந்தையைத் தொட்டலிட்டுத் தாலாட்டுப் பாடுகிறாள்.

> ‘‘உடம்பெல்லாம் நோகுதாம்மா - கண்ணே
> உனக்கு ஒத்தடம் கொடுக்கட்டுமா
> ஏலமும் இஞ்சிச் சாறும் - கண்ணே உனக்கு
> ஏழெட்டுச் சொட்டுக் கொடுக்கட்டுமா
> எண்ணெயில ஒத்தடமும் - கண்ணே
> வெந்நீரில் ஒத்தடமும்
> இன்னும் வேற ஒத்தடமும் கண்ணே
> உனக்குக் கொடுக்கத் தாதி உண்டு’’

எண்ணெயை வலி ஏற்படும் இடத்தில் தடவி நீவி விடுவதாகும். இதில் மூலிகைச் சாற்றைக் கலந்து வைத்திருப்பார்கள்.

குழந்தைகள் ஒரே இடத்தில் பல மணிநேரம் படுத்துக் கொண்டிருந்தாலோ, உடம்பில் வாயுவுக்கோளாறு இருந்தாலோ உடம்பில் வலி தோன்றும். இதற்கு ஒற்றடம் கொடுப்பதும், ஏலமும் இஞ்சியும் கலந்த சாறு ஏழெட்டுச் சொட்டுத் தருவதும் நோய் தீர உதவும் மருத்துவ முறையாக அமைகின்றது. கோதுமைத் தவிடு அல்லது அரிசித்தவிடு ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றினை இரும்பு வாணெலில் இட்டு நன்றாக வறுத்து, ஒரு வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து, உடம்பில் வலியுள்ள இடங்களில் ஒற்றடம் கொடுத்தால் இதமாக இருக்கும். சித்த மருத்துவத்தில் 32 வகையான புற மருத்துவ முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் ஒற்றடமும் ஒன்றாகும். HOT WATER BAG எனப்படும் சுடுநீர் ஒற்றட முறை தற்கால மருத்துவத்திலும் உள்ளது. இம்முறையில் உடம்பில் உள்ள வலிகள் தற்காலிகமாக விலகும்.

தலை வலி

மலச்சிக்கலைப் போக்கி அதன் மூலம் தலைவலியைக் குணப்படுத்துவதற்கு நிலவாகை என்னும் மூலிகையைப் பயன்படுத்தினார்கள். உட்கொள்ளும் உணவு நன்றாக ஜீரணமாகாமற் போவதாலும் தலைவலி உண்டாகும். நவீன காலத்தில் ''பேண்ட்'' ஜெல்சிமியம், ஆஸ்பிரின் போன்ற மாத்திரைகளை அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர். அதனால் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுகின்றது.

தலை வலியைக் குணமாக்கும் மருந்துகளைத் தாலாட்டுப் பாடல்களில் காணமுடிகின்றது.

''மண்டையடி பொறுக்கலையோ - கண்ணே உனக்கு
மருந்தரைத்துப் போடட்டுமா
கோரோசனை கொடுக்கட்டுமா – கண்ணே உனக்கு
குருமாத்திரை கொடுக்கட்டுமா
மண்டையடி தைலம் கூட – கண்ணே உனக்கு
மாமன் வாங்கி வாராரு
தொந்தரவு செய்யாமே – கண்மணியே
தொட்டிலிலே தூங்கிடம்மா''[2]

என்னும் பாடல் தலை வலியைப் போக்கும் மருந்தினைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றது. ''குழந்தைகளுக்குத் தலைவலி ஏற்பட்டால், அதற்குக் கோரோசனை மாத்திரையைத் தாய்ப்பாலில் இட்டு அரைத்து வாய் வழியாக ஊட்டுவார்கள். குழந்தைகள் பெரும்பாலும் தண்ணீரில் விளையாடுவதால் நீர்க்கோர்வை ஏற்பட்டுத் தலைவலி உண்டாகிறது. அதற்குச் சித்த மருத்துவர்களால் தயாரிக்கப்படும் கோரோனை என்னும் மாத்திரையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். யூகலிப்டஸ் மரத்தின் இலைகளையும் பட்டைகளையும் வேகவைத்து எண்ணெய் எடுத்து, வலியுள்ள இடங்களில் பூசினால் குணமாகும். இதனை நீலகிரித்தைலம் என்றும் கூறுவர்.

வயிற்றுவலி

அதிகமாக உணவு உட்கொள்வதாலும், வாய்வு சேருவதாலும் வயிற்றுளைச்சல் ஏற்பட்டு வலி உண்டாகும். இவ்வலியைப் போக்கும் மருந்து பற்றி,

> ‘‘வயிற்றுளைச்சல் மிஞ்சி போய்க் - கண்ணே
> உனக்கு வயிற்றுவலி வந்திடுச்சா?
> வெற்றிலையும் உப்பும் வச்சுக் - கண்மணியே
> வெறும் வயிற்றில் தின்னுடாம்மா’’[3]

என்று நாட்டுப்புறப்பாடல் எடுத்துரைக்கிறது. செரிமானம் ஆகாத உணவு வயிற்றில் தங்கும்போது வயிற்று வலி ஏற்படுவதுண்டு. வெற்றிலை ஒன்றினைக் காம்பு நீக்கி அதில் சிறிது உப்பு வைத்து வெறும் வயிற்றில் மென்று தின்றால் வயிற்று வலி நீங்கிவிடும். வெற்றிலை குடலில் சேரும் வாயுவை அகற்றி உமிழ் நீரைப் பெருக்கிச் செரிமானத்தை அளிக்கும். உருளைக்கிழங்கின் சாறு வயிற்றில் உள்ள அல்சரையும் இரைப்பையில் உண்டாகும் வாயுத்தொல்லைகளையும் குணப்படுத்துகிறது.

வயிற்று வலிக்கு இன்று பிரையோனியா, மெர்க்கூரியஸ் கரோசிவஸ் போன்ற மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

குடல் தட்டுதல்

> ‘‘குடலேற்றம் என்றிட்டாலும்
> கண்ணே கறுப்பு
> குடல் தட்டுவாள் பயப்படாதே’’[4]

குழந்தைகளுக்குக் குடலேற்றம் காரணமாக இரைச்சலுடன் கூடிய வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். இதனை உடனடியாக நிறுத்தவல்லதே குடல் தட்டுதல் ஆகும்.

தாழ்வான பகுதிகளில் தலை வைத்துப் படுத்தாலோ, வேறு காரணங்களாலோ குடல் தன்நிலையிலிருந்து மாறி ஏற்றம் கண்டு, அதனால் வயிற்று இரைச்சலுடன் பேதியாவதுண்டு. இதனை நிறுத்த எந்த மருந்தாலும் இயலாது என்பதனைக் ‘‘குடலேற்றம் தெரியாமல் கோடிப் பணம் செலவழித்தான்’’ என்னும் பழமொழி இதனைப் புலப்படுத்தும். இதனை நீக்க பயிற்சி பெற்ற பெண்டிர் சிலர் நாட்டுப்புறத்தில் உள்ளனர். அவர்கள் ‘‘குடலேற்றம்’’ கண்டவரைக் குப்புறப்படுக்க வைத்து நடு முதுகில் சாம்பலைத் தடவிடுவர். இடுப்புப் பகுதியிலிருந்து கழுத்துப் பகுதி வரை உள்ள சதையினை இரண்டு விரற்கிடை இடைவெளிவிட்டு, இரண்டு கைகளால் நெட்டை வாங்குவது போல் மடித்துத் தூக்குவர். அப்போது ‘‘டப்’’ என்ற ஒலி கேட்கும். இவ்விதம் இரண்டு முறை செய்தால் ‘‘குடலேற்றம்’’ குணமடைந்து வயிற்று இரைச்சல் அடங்கும்.

இன்னும் சில பெண்டிர், குடலேற்றம் கண்டவரை உயரமான திண்ணையின் மீது நிற்க வைத்து வயிற்றுப் பகுதியில் விளக்கெண்ணெய் தடவி, இரண்டு கைகளாலும் தட்டி விடுவர். சிறிது நேரம் கழித்துத் திண்ணையின் மீதிருந்து மூன்று முறை கீழே குதிக்கச் செய்வர். இவ்வாறு செய்வதால் குடலேற்றம் காரணமாகப் பேதியாவது நிற்கும். இம்முறை நாமக்கல் மாவட்டத்தின் பல இடங்களில் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. Physiotherpy போன்ற ஒரு வகை உடற்பயிற்சியாகக் குடல் தட்டுதல் அமைந்துள்ளது. குடலேற்றம் பற்றித் தெரியாதவர்கள் ஆண்டி டார்ட்டாரிகம் போன்ற மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

கைகால் வீக்கம்

> ‘‘கைகால் வீக்கத்துக்கு – கண்ணே உனக்கு
> கணை எண்ணெய் வாங்கித்தாரேன்
> மலைபோலே வந்தாலும் - கண்மணியே
> பனி போல விலகிடும்மா’’[5]

குழந்தைகளுக்குத் தேவையான இரத்தம் இல்லாத போது கை, கால்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் கடுகு, வேம்பு, ஆமணக்கு, ஆகியவற்றைச் சேர்த்து எண்ணெய் தயாரிக்கின்றனர். இதற்கு ‘ஊரெண்ணெய்’ என்று பெயர்.

இதனை வாரம் ஒரு முறை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் வீக்கம் குறையும். இன்று எண்ணெய் குடிக்கும் வழக்கம் மறைந்து ‘டல்காமரா’ போன்ற மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

கண்வலி

> ‘‘தென்னங் காயைத் திருகி இட்டுச்
> சிறுபயிற்றைப் பருப்பாக்கி
> சேர்த்துண்ண கண்வலி
> தீருமென்று சொல்லிக்கும்மி
> சித்திரப் பெண்கள் அடியுங்கடி’’[6]

என்று கும்மிப்பாடல் வழியாகக் கண் வலிக்கு மருந்து கூறுகின்றனர். பாசிப்பயிரை வறுத்து அம்மியில் வைத்து உடைத்துப் பருப்பாக்குகின்றனர். அதனை வேகவைத்து, தேங்காயைத் துருவி அதனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் கண்வலி மறையும். ஆனால் இன்று ‘யூப்ரேஷியா’ போன்ற மாத்திரைகளை பயன்படுத்துகின்றனர்.

காய்ச்சல்

தொழிற்பாடல்கள் பலவற்றிலும் சில மருத்துவ முறைகள் காணப்படுகின்றன. கடற்கரை, ஆற்றங்கரைகளில் வாழும் படகோட்டிகள் படகு ஓட்டும்போது ‘‘ஏலேலோ’’, ‘‘ஜலசா’’ என்று இராகம் போட்டுப் பாடுவதே படகோட்டிப் பாடல்கள் ஆகும். இப்படகோட்டிகள் எப்போதும் நீரில் வாழ்வதால் காய்ச்சல் உண்டாகும்.

> ‘‘சீக்குக் காரருக்கு ஏலேலோ
> சீமைச் சாராயம் ஜலசா
> சீசாவிலே ஏலேலோ
> தந்திடுவார் ஜலசா’’
>
> ‘‘காட்டுக்குப் போகாதே ஏலேலோ
> காய்ச்சல் காரருக்கு ஜலசா
> கொடுத்திடுவார் ஏலேலோ
> கொய்னாதானாம் ஜலசா’’[7]

என்னும் தொழிற்பாடல் மக்கள் காய்ச்சலால் துன்பப்படும் போது சீமைச் சாராயத்தையும், கொய்னா இலைக் கசாயத்தையும் அருந்தினார்கள் என்பதை அறிய முடிகின்றது.

அலோபதியில் காய்ச்சலுக்குக் கால்பால் போன்ற மாத்திரைகளும் ஹோமியோபதியில் ப்ரையோனியா மருந்துகளும் கொடுத்து குணப்படுத்துகின்றனர்.

கரும்பு சிறந்த மருந்து

கரும்பைத் தரம்பார்த்துச் சுவைப்பதில் மட்டுமின்றி அதன் மருத்துவப் பயன் உணர்ந்து போற்றும் தெளிவும் உடையவர்களாக நம் நாட்டு மக்கள் விளங்கினர். கரும்பின் வகைகளையும், அதன் மருத்துவக் குணங்களையும்

> ‘‘செங்கரும்பின் சாறு குடித்தால்
> பித்தம் தீரும்.
> ரஸ்தாளிக் கரும்பின் சாறு
> வேகத்தைத் தணிக்கும்,
> புல்லகண்டங் கரும்பின் சாறு
> வாதத்தையும் கபத்தையும் போக்கும்,
> நாணல் கரும்பின் சாறு குடித்தால்
> வாய்வும் வயிற்றுநோவும் பறந்துவிடும்’’[8]

என்று நாட்டுப்புறப்பாடல் உணர்த்துகிறது. செங்கரும்பு, ரஸ்தாளிக் கரும்பு, புல்லகண்டங் கரும்பு, நாணல் கரும்பு என்று கரும்பை வகைப்படுத்தும் இந்தப் பாடலைப் பாடிய பாமரர் உறுதியாக ஒரு விவசாயியாகத்தான் இருக்க முடியும். அவர் நல்ல மருத்துவராகவும் விளங்கிய திறனை இந்தப் பாடல் குறிப்பிடுகிறது.

தொண்டை வலி

> ‘‘கொண்டவனை அடிக்கிற பெண்டுகளா – உங்கள்
> தொண்டைக்கு என்னாங்கடி கம்மலு
> தொண்டை வலிக்குச் சாராயம் அந்தத்
> தொடை வலிக்கு வெந்நீரு’’[9]

குளிர்ச்சி காரணமாகத் தொண்டையில் கரகரப்பு ஏற்படும். அதனைக் குணப்படுத்துவதற்காகச் சாராயம் குடிப்பார்கள். தொடை வலியைக் குணப்படுத்துவதற்கு மிதமான சூட்டோடு தண்ணீரை ஊற்றி நீவி விடுவார்கள். பண்பாடு மாற்றம் அடைந்து தொண்டை வலிக்கு 'பெல்லடோனா' மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

பக்கவலி

> ''சுக்குடன் முட்கா வேளை இரண்டையும்
> சுகமாய்க் காய்ச்சி அருந்திடவே
> பக்கவலி வாங்கும் வாய்வுகள் போமென்று
> பகர்ந்து கும்மி அடியுங்கடி''[10]

முட்காவேளை என்பது ஒருவகை மூலிகை. இதன் வேரைச் சுக்குடன் கலந்து இடித்துப் பொடியாக்க வேண்டும். தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி, காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் பக்கவலி குணமாகும். இன்று பாஸ்பரஸ் மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி பக்கவலியைக் குணமாக்குகின்றனர்.

விளையாட்டில் மருத்துவம்

தமிழகம் வீர விளையாட்டுகளுக்குப் புகழ்பெற்ற நாடாகும். சிலம்பம், சடுகுடு, மல்யுத்தம், களரி போன்றவை தமிழக வீர விளையாட்டுகளில் தலைசிறந்தவை ''அண்ணன்மார் சாமி கதை'' எனும் கொங்கு நாட்டுக் கதைப் பாடலில் இத்தகைய வீர விளையாட்டுகள் பற்றிப் பல குறிப்புகள் உள்ளன. அவற்றில் ஒன்று ''தட்டுக்கரம் கட்டுதல்'' எனும் வீர விளையாட்டாகும்.

சின்னாண்டவர், தலையூர்க்காளி மகன் வேட்டுவனுடன் வீர விளையாட்டினை நிகழ்த்தும்போது, தம் இடக்காலால் தலையூர்க்காளி மகனை உதைத்துவிட்டார். அவர் உடனே மயக்கம் அடைந்தார். உடன் இருந்த வேட்டுவர்கள் சுக்குப்பொடியை அவர் காதில் துரிதமாக ஊத அவர் மயக்கம் தெளிந்தார். இந்நிகழ்ச்சியை

"வலது காலெத்தினால் வலுக்குறைந்து போகுமென்று
இடது காலாலே ஒத்திவிட்டார் சின்னாண்டவர்.
மூன்றரை நாழி தலையுருக் காளிமகன் மூச்சடங்கிப் போனானே
அய்யோ சிவனே என்று வேட்டுவர் அலறிப் புலம்பியேதான்
சுக்குப்பொடி காதினில் வைத்துத் துரிதமாக ஊதினார்கள்
மூர்ச்சை தெளிந்து தலையூர்க்காளி மகன் முளித்துமே பார்த்தானே"[11]

என்னும் பாடல் விவரிக்கின்றது. இன்றளவும் தமிழக நாட்டுப்புறங்களில் வீரர்கள் அடிபட்டாலோ, மயக்கமுற்றாலோ, இரத்தக் காயமடைந்தாலோ சுக்குப்பொடி போன்ற கைமருந்து முறையைப் பின்பற்றித்தான் நலம் அடைகின்றனர்.

வயிற்று வலி

வயிற்று வலி ஏற்படும் போது மலம் தண்ணிபோல் வெளியேறும். வெற்றிலையையும் உப்பையும் சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி குணமாகும்.

"வயிற்று உளைச்சல் மிஞ்சிப் போய்க் - கண்ணே உனக்கு
வயிற்று வலி வந்திடுச்சா
வெற்றிலையும் உப்பும் வச்சுக் - கண்மணியே
வெறு வயிற்றில் தின்னுடம்மா"[12]

என்று வயிற்று வலிக்குக் கொடுக்கும் மருந்தைத் தாலாட்டுப் பாடல் மூலம் தாய் வெளிப்படுத்துகிறாள்.

அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால், செரிமானம் ஆகாமல் வயிறு வலிக்கிறது. வெற்றிலை உமிழ்நீரைச் சுரந்து வாயுவை அகற்றி, வலியைக் குணமாக்குகிறது.

"மாதுளம் பிஞ்சு தென்னம் பிஞ்சு நல்ல
மாவிலைக் கொழுந்துடன் தான் அரைத்தே
ஆதுளைப் பிள்ளைக் கடுத்த கழிச்சல்
அகலுமென்றே கும்மி அடியுங்கடி"[13]

என்னும் கும்மிப்பாடல் வயிற்றுப்போக்குக் குணமாவதற்கான மருத்துவத்தைக் கூறுகிறது. மாதுளைப்பிஞ்சு, மாவிலைக்கொழுந்து, தென்னம்பிஞ்சு ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்துச் சுண்டைக்காய் அளவு குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றுப்போக்குக் குணமாகும்

நவீன மருந்துகளில் ‘அர்ஜண்டம் நைட்ரிகம்’ என்னும் மருந்தைக் கொடுத்து வயிற்றுப்போக்கைக் குணப்படுத்துகின்றனர்.

“பருத்த தேங்காயைத் திருகிப் பிட்டு செய்து
பற்படகத்தை உரவாக்கி திருத்தமாகவே தின்றால்
இருவேளை வயிற்றுவலி தீருமென்றே
கும்மி அடியுங்கடி”[14]

என்னும் கும்மிப்பாடல் வயிற்றுவலி குணமாவதற்கு முற்றிய தேங்காயைத் துருவி அதனுடன் பற்படகம் என்னும் மூலிகையையும் சேர்த்து வேகவைத்து, தினமும் இரண்டு முறை சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி தீரும் என்று கூறுகிறது.

பிரசவம்

“சீரான பெண்ணுக்குப்
சிறுவயிறு நோகுதின்னு
வாராளே மருத்துவச்சி
பழனி தங்க ரதமேறி
கசாயம் குடிக்காமல்
கடைச்சரக்கு வாங்காமல்
வெந்நீர் குடியாமல்
வேந்தனைப் பெற்றெடுத்தாள்”

“முக்காலி கொண்டு வந்து
முன்னாலே தான் போட்டாள்
ஈத்துக்கயிறு கொண்டு வந்து
எதிரிலே தான் போட்டாள்
முக்காலி மேலிருந்து
ஈத்துக்கயிறு தான் பிடித்தாள்”[15]

பிரசவ நேரத்தில் பெண்கள் படும் துன்பத்திற்கு அளவில்லை. ஒன்றாகச் சங்கமித்த இரண்டு உயிர்கள் தனித்தனியே பிரியும் நேரம் அது. கிராமங்களில் பிரசவம் பார்க்கும் பெண்களுக்கு மருத்துவச்சி என்று பெயர். அவர்களுக்குப் படிப்பறிவு இல்லாவிட்டாலும் அனுபவத்தினால் பிரசவத்தை எளிமையாக்குவதற்குச் சில வழிமுறைகளைக் கையாளுகின்றனர்.

குழந்தை எளிதில் வயிற்றிலிருந்து வெளியே வருவதற்கு வெந்நீரையும், கசாயத்தையும் கொடுப்பார்கள். குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தைக்கு வெந்நீர் ஊற்றிக் காயம், கருப்பட்டி கொடுப்பார்கள் இதனை ஏக சரிதைக்கும்மியும் குறிப்பிடுகின்றது.

> ‘‘தாராளமாய் வெந்நீர் ஊற்றவுமே இன்னம்
> காயம் கருப்பட்டி கொடுக்கவுமே’’[16]

பழமொழிகளில் மருத்துவம்

நாட்டுப்புற இலக்கியத்தின் ஓர் அங்கமாகக் கருதப்படுவது பழமொழி ஆகும். அனுபவ அறிவைக் கனிந்த மொழியில் கூறுவது. ‘‘பழமையும், எளிமையும், இனிமையும் நிறைந்த பழமொழிகளைக் கொண்டு மக்களின் பண்பாட்டையும், நாகரிகத்தையும் அறியலாம்’’[17] என்று பழமொழியின் சிறப்பினைத் திருமதி கிருட்டிணி சஞ்சீவி அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார். சிந்தனைக் களஞ்சியமாகவும், அனுபவப் பெட்டகமாகவும் பழமொழிகள் திகழ்கின்றன. ‘‘சிறந்த இலக்கியங்கள் என்பவை அனுபவ முத்திரையும், சிறந்த சொற்செட்டும் உடையனவாய் விளங்க வேண்டும்’’ என்பார் அறிஞர் இராதாகிருட்டிணன். இத்தகைய இலக்கணம் பழமொழிக்கு மிகவும் பொருத்தமாக அமைகின்றது. பழமொழிகளில் கற்பனையின் பங்கு குறைவு. அனுபவத்திற்கு அதிகப் பங்கு உண்டு. எனவே உண்மை அனுபவங்களின் உறைவிடமாகப் பழமொழிகளைக் கருதலாம்.

அவ்வகையில் பண்டைய மருத்துவர்கள் தம் மருத்துவ அனுபவ அறிவைப் பாதுகாக்கும் பெட்டகமாகப் பழமொழிகளைப் பயன்படுத்தினர். தமிழ்நாட்டுப் பழமொழிகளின் தொகுப்பில் ஏராளமான ‘‘மருத்துவப் பழமொழிகள்’’ இடம் பெற்றிருப்பது இதற்குச் சான்றாகும்.

அ. நோயில்லா நெறியைக் கூறும் பழமொழிகள்

ஆ. மருந்துகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பழமொழிகள்

இ. நோய்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பழமொழிகள்

ஈ. மருந்துச் செடி கொடிகளைப் பற்றிய பழமொழிகள்

நோயில்லா நெறியைக் கூறும் பழமொழிகள்

நோய் வருமுன் உடலைப் பாதுகாத்தலே நோயில்லா நெறியாகும். "Prevention is better than cure" என்னும் ஆங்கிலப் பழமொழி நோயில்லா நெறியினை வலியுறுத்தும். உடலும், உள்ளமும், வாழும் சூழலும் தூய்மையாக இருப்பின் எவ்வித நோயும் மனிதனைப் பீடிக்காது. நோய்த்தடுப்பு என்பது தற்கால மருத்துவத்தில் ஒரு பிரிவாகக் கற்பிக்கப்படுகிறது. ஆனால் பாமரரிடையே நிலவும் தமிழ்நாட்டுப் பழமொழிகள் பல நோயில்லா நெறியை உணர்த்துபவைகளாக உள்ளன.

நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது

உடலின் பல்வேறு இயக்கங்கள் நடைபெறுவதற்குக் காரணமாகத் திகழ்வது உணவு. இவ்வுணவு வாயின் வழியே இரைப்பையை அடைகிறது. வாயிலிடப்படும் உணவு பற்களாலும், நாக்கினாலும் கூழ்போல் நன்கு அரைக்கப்பட்டால் தான் உமிழ் நீர் உணவுடன் கலந்து உணவு இரைப்பையில் செரிப்பதற்கு ஏதுவாக இருக்கும். நொறுங்க அரைக்கப்படாமலும், உமிழ்நீர் கலக்கப்படாமலும் உட்செல்லும் உணவு சரியாகச் செரிக்காமல், அதனால் அஜீரணமும், மலச்சிக்கலும் ஏற்பட்டுப் பல நோய்களுக்கு இடம் தரும். இதனைத் தடுக்க வழி வகுப்பதே இப்பழமொழி ஆகும்.

இன்றைய சூழ்நிலையில் பலரும் துரித உணவுகளை விரும்புகின்றனர் சுவைக்கும், நிறத்திற்கும் ஆசைப்பட்டு பல வகையான உணவுகளை உட்கொள்வதால் மலச்சிக்கலுக்கும், அஜீரணத்திற்கும் பலர் ஆளாகின்றனர்.

உண்டபின் ஒரு மைல் நட

உணவை உட்கொண்டவுடன் உறங்கினால் உணவு செரிமானம் ஆகாமல் தடைபடும். அதற்காகக் கடுமையாகவும், வேலைகள் செய்யக் கூடாது. ஒரு மைல் தூரமாவது சீராக நடத்தல் நல்லது. இதனால் உடம்பில் தேங்கும் கழிவு நீர் வியர்வையாக வெளியேறும்; உணவு எளிதில் செரிக்கும். இதனை

வலியுறுத்தும் இப்பழமொழி நோயில்லா நெறியைக் காட்டும். நோய் ஏற்பட்ட பின்னரே இன்றும் பலர் உணவு உண்டபின் சிறிது தொலைவு நடைப்பயிற்சி செய்கின்றனர்.

நாள் இரண்டு; வாரம் இரண்டு; மாதம் இரண்டு; வருஷம் இரண்டு

இப்பழமொழி நாள், வாரம், மாதம், ஆண்டு ஆகிய காலங்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய நெறிகளாக முறையே மலம் கழித்தல், எண்ணெய்க் குளியல், போகம் துய்த்தல், குடலைத் தூய்மை செய்தல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கின்றது.

நாள் இரண்டு

''நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து வரும் கழிவுகளை அவ்வப்போது அகற்றாவிடில் மலச்சிக்கல் உண்டாகி நரம்புகள் வலிமை இழக்கும். எனவே கழிவுகளை உள்ளடக்கக் கூடாது. இன்று உலகெங்கும் பரவலாகப் பரவி வரும் நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்க்கு மலச்சிக்கலே மூலக்காரணம்.''[18] அமெரிக்காவிலும், சோவியத் நாட்டிலும் உள்ள மருத்துவர்கள் மலச்சிக்கல் நீக்கியதன் மூலமே நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் நூற்றுக்கு எண்பது பேர் குணமடைந்ததாகக் கூறுகின்றனர். இப்பழமொழி கூறுவது போல், நாள்தோறும் இரு முறை மலக்குடலைத் தூய்மை செய்வதன் மூலம் பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

வாரம் இரண்டு

உடல் உழைப்பால் உள்ளுறுப்புகள் வறட்சி அடையும். இவ்வறட்சியினைப் போக்குவதற்கு உதவுவதே ''எண்ணெய்க் குளியல்''. வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் எண்ணெய் தேய்த்துத் தலை முழுகுவது நல்லது. தமிழகத்தில் ஆண்கள் புதன், சனி ஆகிய நாட்களிலும், மகளிர் செவ்வாய், வெள்ளி ஆகிய இரு நாட்களிலும் எண்ணெய்க் குளியல் செய்வதை இப்பழமொழி விளக்குகின்றது. இதனால் தலை முடியில் சேரும் அழுக்கு நீங்குகின்றது. மற்றொரு வகையில் அகப்புற உறுப்புகளில் உள்ள வெம்மை குறைந்து குளிர்ச்சி உண்டாகிறது. கண்களில் வரும் நோய்கள், தலைப்பொடுகு ஆகியன தணிகின்றன. கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை ஆகிய மூலிகைகளின் சாற்றினைப் பிழிந்து அத்துடன் அதே அளவுடன் பசும்பால்

வெண்ணெய் ஆகியவற்றைக் கலந்து பதமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி வாரம் இருமுறை பயன்படுத்துவர். இதனால் கண் பார்வை தெளிவடைவதுடன் முடியும் நன்கு வளரும். பேன், பொடுகு ஆகியன நீங்கும்.

எண்ணெய்க் குளியல் செய்த நாளன்று வெயிலில் அலையக் கூடாது. பகல் உறக்கம் கூடாது. எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். உடலை வறுத்தாத பணிகளை மட்டுமே செய்ய வேண்டும். இவை போன்ற கட்டுப்பாடுகள் இருப்பதால் இக்காலத்தில் இதனைப் பின்பற்றுவோர் எண்ணிக்கைக் குறைவு.

மாதம் இரண்டு

‘‘அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விடமாகும் என்பது பழமொழி. நரை, திரையை ஒழித்து நீடிய நல்வாழ்வை நல்கும் அமிர்தத்திற்கே கட்டுப்பாட்டினை விதிக்கும் இப்பழமொழி காதல் இன்பத்திற்கும் பொருந்தும். விந்து அதிகமாக வெளியேறும்போது, நரம்புத் தளர்ச்சி, கழுத்துவலி, கண் எரிச்சல், கை, கால் வலி போன்றவை ஏற்படும்.’’[19] ஆதனால் தான் ‘‘விந்து விட்டவன் நொந்து கெட்டான்’’ என்னும் பழமொழியும் தோன்றியிருக்க வேண்டும். விந்து சக்தியைக் கட்டுப்படுத்தினால் பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். எனவேதான் காதல் இன்பத்துக்கு வரையறை வகுக்க ‘மாதம்’ இரண்டு முறை என்று கட்டுப்பாடு வகுத்தனர் பாமரமக்கள். அதுவே பழமொழியாகிவிட்டது. நடைமுறையில் இதனைப் பின்பற்றுவது பெரிதும் இயலாது எனினும், நோய் வராது நல்வாழ்வு வாழ விரும்புவர்க்கு வழிகாட்டும் பழமொழியாக இது விளங்குகின்றது. இக்கால மருத்துவர்களும் அதிகமான போகத்தால் உடலுக்குப் பற்பல நோய்கள் ஏற்படும் என்று கூறுகின்றனர்.

கவர்ச்சிகள், கலைகள், தொலைத்தொடர்புச் சாதனங்கள் மலிந்த இக்காலத்தில், மாதம் இரண்டு முறை போகம் துய்த்தல் என்பது நடைமுறைக்கு ஒவ்வாது. இதனைக் கருதியே அன்றைய வள்ளலார், பழமொழியில் உள்ள கடுமையைக் குறைத்து, மாதம் நான்கு முறை இன்பம் பெறுதல் ஓரளவு நல்லது என்று அறிவுறுத்துகின்றார். இப்பழமொழியின் கருத்துக்கும் வள்ளலார் கருத்துக்கும் இணங்கி மனதைக் கட்டுப்படுத்தினால் நீண்ட நாள் நோயின்றி வாழலாம்.

வருஷம் இரண்டு

நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவில் நச்சுத்தன்மை கொண்ட பொருள்கள் உள்ளன. மரணத்தை உண்டாக்கும் அளவுக்குக் கொடிய குணமுடையவைகள் அல்ல என்றாலும், அவற்றை அப்படியே விட்டுவிட்டால் குடலில் சேர்ந்து அழற்சி, வீக்கம், கட்டி ஆகியவைகளை உண்டாக்கும். அவ்வாறு சேரும் அழுக்குகளை ஆண்டுக்கு இருமுறையேனும் பேதி மருந்து சாப்பிட்டு வெளியேற்றுவது நல்லது.

மருத்துவக் குறிப்பு அட்டவணை (Therapeutic Index) போல மருத்துவப் பழமொழிகள் பாமரர்க்குப் பயன்பட்டன. சளித்தொல்லைக்கு, ‘‘இஞ்சி சுரசம் சளி போக்கும்’’ என்று கூறி இஞ்சி சுரசம் செய்து சாப்பிடுவார்கள். இரண்டு துண்டு இஞ்சியைத் தோல் நீக்கித் தூய்மை செய்து நசுக்கிச் சாறு எடுத்து அதனுடன் அதே அளவு நீர் கலந்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சிறிதளவு தேன் கலந்து வைக்க வேண்டும். இதனையே ‘‘இஞ்சி சுரசம்’’ என்பர்.

லங்கணம் பரம ஔவுதம்

‘‘எவ்வித நோயாக இருந்தாலும் முதலில் அது மலச்சிக்கலுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும். இதற்குக் காரணம் செரிமானமின்மை. எனவே வயிற்றைக் காலியாக வைத்திருப்பது’’[19] அதிகப் பலன் தருவதாகும். இதனால் நோயின் தீவிரம் குறையும். கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகிப் பருமனாக உள்ளவர்கள் அதனை மேலும் வளரவிடக் கூடாது. இரத்தத்தில் கொழுப்புச்சத்துச் சேர்ந்தால் இதயநோய் வரக்கூடும். எனவே உடம்பைக் குறைக்கப் பட்டினி கிடத்தல் சிறந்த மருந்தாகும். காந்தியடிகளால் போற்றப்பட்ட இயற்கை மருத்துவ முறையில் எல்லா நோய்க்கும் முதல் மருந்தாகப் பட்டினி கிடத்தலையே பின்பற்றுவர். நோய் வந்தபின் அதனை முற்ற வைக்காது முளையிலேயே களைபிடுங்க உதவும் சாதனமாகப் பட்டினி கிடத்தலை இப்பழமொழி கூறுகின்றது.

கழுதைப் பாலைக் குடித்ததாம் அழுத பிள்ளை சிரித்ததாம்

சில குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே நோய்களின் அறிகுறியுடன் பிறக்கும். உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் நீலநிறமாக இருப்பின் குழந்தைக்குச் செவ்வாப்பு எனும் நோய் உள்ளதை அறிவர். இந்நோய் ஏற்பட்டால் குழந்தையின் குரல்

கம்மல், இழப்பு, சளி போன்றவற்றால் துன்பப்படும். அதற்குக் கழுதைப் பாலைப் புகட்டினால் குழந்தை நலம் பெறும். செவ்வாப்பு நோய் ஏற்பட்டு அழுத குழந்தை, கழுதைப்பாலைக் குடித்துச் சிரித்தது என்பது பொருள்.

இம்பூறல் காணாமல் இருமிச் செத்தான்

இப்பழமொழி, இருமல் நோயைப் போக்கும் இம்பூறல் என்ற மருந்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றது. கொல்லும் தன்மை வாய்ந்த இருமல். டி.பி. எனப்படும் காசநோய்க்குரிய அறிகுறியாகும். சாதாரண இருமல் நோயாளியைக் கொல்லாது. காசநோய் முற்றும்போது இருமல் அதிகமாகி இரத்தம் வெளியேறும். இந்நிலையில் இருமல் கட்டுப்படாது: நோயாளி இறந்து விடுவார். இதனைத் தீர்க்கும் மருந்து 'இம்பூறல்' எனப்படும் மூலிகை மருந்தாகும். 'இன்புறா வேர்' என்று மருத்துவர் குறிப்பிடுவர். இதன் வேரைக் கொண்டு வந்து தூய்மை செய்து, அத்துடன் அதிமதுரம் ஒரு துண்டு சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து அருந்தினால் காச நோயால் இரத்தம் வெளியேறுவதும் இருமலும் கட்டுப்படும். இம்பூறலின் இவ்வரிய பயனைப் புலப்படுத்தும் இப்பழமொழியின் மூல வடிவம் 'சட்டைமுனி வண்ணம்' என்னும் சித்தர் தம் நூலில் 'இம்பூறலைக் காணாது இரத்தம் கக்கிச் செத்தானே' என்று கூறியுள்ளார். பழமொழிகளுக்கும் சித்தர் பாடல்களுக்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை இந்தப் பழமொழி புலப்படுத்துகிறது.

ஆண்டு தோறும் ஒரு கோடி பேருக்கும் அதிகமாகக் காசநோயால் துன்பப்படுகின்றனர். இவர்கட்கெல்லாம் அருமந்தாக 'இம்பூறல்' அமையும்.

இருப்பவன் இரும்பைத் தின்பான்; போறவன் பொன்னைத் தின்பான்

இப்பழமொழி அரியதொரு உண்மையைப் புலப்படுத்துகின்றது. உடலியங்குவதற்குத் தேவையான சத்துப் பொருள்களில் இன்றியமையாதது இரும்புச்சத்தாகும். இது குறையுமேயானால் இரத்தச் சுழற்சி பாதிக்கப்பட்டுச் 'சோகை' நோய் உண்டாகும். தாதுக்கள் வலிமையை இழக்கும். அதனால்தான் இக்கால மருத்துவக் குறிப்புகளில் இரும்புச் சத்துள்ள 'டானிக்' (Iron Tonic) பெரிதும் இடம் பெறுகின்றது. ஆங்கில மருத்துவம் இரும்புச் சத்துக்குக் கொடுத்துள்ள இன்றியமையாமையை நம் நாட்டு மருத்துவர்களும் கொடுத்துள்ளனர். இரும்புத் தூளைப்பல்வேறு மூலிகைகளின் சாற்றினால்

அரைத்து எரித்துச் செந்தூரமாக மாற்றுவர். இவ்வாறு எரித்துத் தனியே பிரித்து எடுக்கப்பட்ட செந்தூரமே ‘அயச் செந்தூரம்’ எனப்படுகிறது. அயம் என்றால் இரும்பு என்று பொருள். அயச் செந்தூரம் என்னும் இம் மருந்து உடல் தாதுக்களையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் வலிமைப்படுத்தும் உயர்ந்த மருந்தாகும். எனவே இரும்புச் சத்து உடல் வலிமையைக் காத்து வாழ்நாளை நீட்டிக்கும் மருந்தாகும். தங்கச் சத்து என்பது மனித உடலுக்குத் தேவையற்றதாகும். உடலும் இச்சத்தினைப் பெரிதும் ஏற்பதில்லை. காம இன்பத்தை அதிகமாகத் தூண்டிவிடும் ஆற்றலுடையது. காம இச்சையை அதிகமாக்கிக் கொள்ள விரும்புபவர்கள் பொன்னைப் பஸ்பமாக்கி உண்பர்.

இரும்பைத் தின்றவன் நீண்ட வாழ்வைப் பெறுவதனையும், பொன்னைத் தின்றவன் போக வாழ்வால் மரணமடைவதனையும் குறிப்பாக உணர்த்தும் இப்பழமொழி மருத்துவப் பயனுடையதாகும். உடல் நலிவடைந்தவர்கள் அயச் செந்தூரம், கரிசலாங்கண்ணி, முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை ஆகிய கீரைகளை உணவில் சேர்த்து உட்கொண்டு இரும்புச் சத்தினைப் பெறலாம்.

நாளிதழ்களில் விளம்பரப்படுத்தப் பெறும் போக இச்சைக்கு உதவிடும் ‘தங்கரேக்கு குளிகை’ போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். இப்பழமொழியும் ‘போறவன் பொன்னைத் தின்பான்’ என்று கூறுவதிலிருந்து தங்கபஸ்பம் சாப்பிடுவது நல்லதன்று என்பது உறுதியாகின்றது.

யோக நெறியில் ஈடுபட்டு யோகிகள் பல்வேறு மூலிகைச் சாறுகளைக் கொண்டு தங்கத்தைக் ‘காயகல்பமாக’ மாற்றி அதனை உண்பர். அப்போது பல்வேறு விரதங்களை மேற்கொண்டு, போகத்தைத் துறந்து வாழ்வர். ‘சமாதி நிலை’ அடைவதற்கு இத்தகைய ‘தங்கபஸ்பம்’ அவர்களுக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது. இது இல்லறத்திற்குக் கூடாது.

நீர்

“ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும்
அருவி நீர் பித்தம் போக்கும்
சோற்று நீர் இரண்டையும் போக்கும்”.[20]

ஆறில்லா ஊருக்கு அழகில்லை என்பார்கள். பல நாகரிகங்களின் தோற்றுவாய்களாக இருந்தவை ஆறுகள் தான். ஆறுகள் அடித்து வரும் வண்டல் மண் நிலத்தை வளப்படுத்தும் ஆற்றல் உடையது. ஆற்று நீர் பல்வேறு நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்தாகும்.

> ‘‘ஆற்றுநீர் வாத மனலங் கபத்தோடு
> தோற்றுகின்ற தாகந் தொலைக்குமே – ஆற்றமிகுற்
> தேகத்தினோயை யெல்லாஞ் சீறித் துரத்திவிடும்
> போகத்திற் றுவுமாம் போற்று’’[21]

ஆற்று நீரில் குளித்தால் வாதம், பித்தம், கபம், தாகம் போன்ற நோய்கள் தீரும்.

> ‘‘அருவி நீர் மேக மகற்றுங் கபத்தை
> வருவிக்கும் ரத்த பித்த மாற்றும் - பெருமிதமாம்
> வேலை யுலகின் மிகுந்த பல முண்டாக்குங்
> காலை மலர் முகத்தாய் காண்’’[22]

கருமையான நீரைக் குடித்தால் வாந்தி, கரப்பான், உடல் சூடு, மார்புச்சளி, காசநோய், புளித்தேப்பம், தாகம், நடுக்கம் போன்ற நோய்கள் தீரும்.

அருவி நீரில் சாதரண உப்பு, ஜிப்சம் உப்பு, சுண்ணாம்பு, மக்னீசியா, இரும்பு, சிலிகா போன்ற கனிம உப்புகளும் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு, ஆக்ஸிஜன், ஹைட்ரஜன் சல்பைடு போன்ற வாயுக்களும், சில கதிரியக்கப் பொருட்களும் கலந்திருப்பாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். இவை கீழ்வாதம் கல்லீரல்கோளாறு, செரிமானக் கோளாறு, வாத நோய் ஆகியவற்றைக் குணமாகும்.

ஆற்றுநீரும் அருவி நீரும் கிடைக்காத பொழுது வீட்டில் கிடைக்கும் பழைய சோற்று நீரைப் பருகினால் வாதநோய்களும் பித்தநோய்களும் விலகும். அறிஞர்கள் பலரும் மருத்துவ வல்லுநர்களும் இக்கருத்துக்கு உடன்படுகின்றனர். சிலவகை நச்சுகளைத் தணிக்கும் ஆற்றல் ஆற்று நீருக்கு உண்டு என்றும், அவ்வகையில் விசப்பாம்பின் நஞ்சினை ‘சாட்லெட் ஓமியான்’ நீரினாலும், தொண்டை அடைப்பான் நோயினை ‘செயின்ட் நெக்டெயர்’ நீரினாலும், ஜன்னி நோயினை ‘லாபார்போல்’ நீரினாலும் போக்கிக் கொள்ளலாம் என்று பிரெஞ்சு

நாட்டு மருத்துவர் ஷமோருட்' குறிப்பிடுகின்றார். மேலும் பல மருத்துவர்கள் இதனைப் போன்ற சான்றுகளைக் கூறுவது நம் நாட்டுப் பழமொழியுடன் ஒப்புநோக்கி ஆராயத்தக்கது.

தாமரைக் குளத்தில் குளிப்பதால் மேகப் பிணிகள் விலகும் என்று கருதுவர். 'பதார்த்த குணம்' என்னும் தலைப்பில், பல ஆறுகளில் குளிப்பதால் தீரும் பிணிகள் பற்றிக் குறிப்புகள் உள்ளன. அனுபவ உண்மைகளைக் கூறும் இப்பழமொழியின் அறிவியல் வழி ஆய்வது பிணிகள் தீர முறையான வழியினை வகுக்கும்.

ஆலம் -வேலம்

வேலம் மரத்தின் (Acacia Leucophloea) பட்டையைக் கொண்டு வந்து இடித்து ஒரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அரைக் குவளையாக்கி நாள்தோறும் காலையில் குடித்தால் வயிற்றுப் புண், பித்த மயக்கம், கை கால் குடைச்சல் ஆகியன குணமாகும்.

இதேபோல் ஆலமரத்தின் பட்டை மேகநோயினைக் குணப்படுத்தும் வல்லமையுடையது. துவர்ப்புச் சக்தியைக் கொண்ட (Astringent) இப்பட்டையில் காய்ச்சிய நீர் வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும். இரத்தம் கெட்டு, அதனால் வரக்கூடிய நோய்களான சொறி, சிரங்கு, கரப்பான், படை, ரணம் போன்றவை உடலெங்கும் பரவாமல் தடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு.

வேப்பெண்ணெய் ஆபத்துக்குதவும்

வேப்பெண்ணெய் அரிய மருத்துவப் பயனுடையதாகும். மலேரியா போன்ற காய்ச்சல் வரும்பொழுது ஏற்படும் குளிர்ஜன்னி போன்றவற்றை நீக்கும் ஆற்றலுடையது. கண்களுக்குப் புலனாகாத நுண்கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றல் உடையது. தோலின் மேற்புறத்தில் இருக்கும் நச்சுக் கிருமிகளை அழித்துத் தோலைப் பாதுகாக்கும் திறனுடையது. அதனால்தான் வேப்பெண்ணெய் கலந்து சோப்பு தயாரிப்பதைப் பெருமிதமாக அறிவித்து விளம்பரம் செய்கின்றனர். மாடுகளுக்கு வரக்கூடிய 'கோமாரி' மற்றும் நடுக்கம், கால் உதறல் போன்ற நோய்களுக்கு வேப்பெண்ணெய் அரிய மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

மாதா ஊட்டாத அன்னம் மாங்காய் ஊட்டும்

ஊறுகாய் போன்ற மருத்துவப் பயன்தரும் உணவுப் பொருட்கள் இந்திய உணவுமுறையில், அதிலும் குறிப்பாகத் தமிழக உணவுமுறையில் ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே இடம் பெற்று வருகின்றன. பழந்தமிழர் உணவில் மாங்காய் ஊறுகாய் இடம் பெற்றிருந்த செய்தியினைக் கலித்தொகைப் பாடலொன்று குறிப்பிடுகிறது. ஊறுகாய் உணவில் இடம் பெறுவதால் உண்ட உணவு எளிதில் செரித்துப் பசி எடுக்கும். பசி இல்லாமல் மந்த நிலையில் உள்ளவர்களாயின் பசி தூண்டப்படும். ‘‘இந்திய உணவு முறையில் பசியைத் தூண்டிவிடும் ஊறுகாய் போன்ற உணவு வகைகள் போதிய அளவு உள்ளன’’[23] என்று மருந்தியலார் கூறுவர்.

‘‘எவ்வளவுதான் அன்புடன் தாய் உணவினைச் சமைத்து ஊட்டினாலும் பசி இல்லாது போய்விடின் அன்புத் தாயால் கூட ஊட்ட முடியாது. வயிறு ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்க வகையில் செரிமானத்தை எற்படுத்திப் பசியைத் தூண்டிவிடும் ஆற்றல் மாங்காய்க்கும், ஊறுகாய்க்கும் உண்டு, தாயால் ஊட்டிவிட இயலாத உணவை ‘மாங்காய் ஊறுகாய் ஊட்டிவிடும்’ என்பதனை இலக்கிய நயமாக இப்பழமொழி புலப்படுத்துகின்றது. உள்ளுறுப்புகளில் காணப்படும் அழற்சியை ஆற்றும் சக்தி மாங்காய்க்கு உண்டு. அண்மையில் மாங்காய் பற்றிய அறிவியல் ஆய்வுக் குறிப்பொன்று குடலில் தோன்றும் புற்று நோயினைத் தடுக்கும் ஆற்றல் அதற்குண்டென்று கூறுகின்றது.’’[24]

நோய் பற்றிய பழமொழிகள்

பழமொழிகள் நோய்களுக்குப் பல்வேறு மருந்துகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுவதுபோல், பல்வேறு நோய்களைப் புலப்படுத்தும் அறிகுறிகளையும் அவற்றின் இயல்புகளையும் சுருங்கக் கூறி விளங்க வைக்கின்றது. சில பழமொழிகள் நோயின் மூல காரணத்தையும் குறிப்பிடுகின்றன.

மாதா பிதா செய்தவை மக்களுக்கு

இப்பழமொழியை மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் நீதிக் கருத்தினைப் புலப்படுத்துவது போல் தோன்றும். ஆனால், மருத்துவக் கண்ணோட்டத்துடன் பார்க்கும்போது தவறான வழியில் பாலுணர்ச்சிக்குப் பலியானவர்கள் அதன்

காரணமாக வரக்கூடிய ‘மேக நோயினைத்’ தாம் அனுபவிப்பதுடன், தம் சந்ததியினர்க்கும் பரவக் கூடிய அபாயத்தினை அளிக்கின்றார்கள். பெற்றோர்களின் தவறான செயல்களின் விளைவே, பல குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே மேகநோயுடன் பிறக்கின்றன. “குடிப்பழக்கம், சிகரெட் பழக்கம் காரணமாகக் குழந்தைகள் பிறவிக் குறைபாட்டுடன் பிறக்கின்றன. தவறான நடத்தையின் காரணமாக வரும் மேகநோயினைத் தற்காலத்தில் VD என்றும் Sexually Transmitted Diseases என்றும் கூறுவர். சிபிலிஸ், கொனேரியா போன்ற மேக நோய்த் தொடர்பால் பாதிக்கப் பெற்ற மகளிர் கருவுற்றால், கரு பாதிக்கப்பெற்றுக் குழந்தை இறந்து பிறப்பதுண்டு. கண் குருடு, காது செவிடு போன்ற பிறவிக் குறைபாட்டுடன் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன”[25] என்று அறிவியல் மருத்துவர் கூறுவர். எனவே, ‘மாதா பிதா செய்தவை மக்களுக்கு’ என்பது மேக நோய்க்கு முற்றிலும் பொருந்துகின்றது.

சளி பிடித்ததோ! சனி பிடித்ததோ!

‘நீர்க்கோவை’ நோயினைச் ‘சளி பிடித்துவிட்டது’ என்று கூறுவர். சளி வந்தால் மூன்றுநாள் கட்டாயமாக இருக்கும் என்று அகத்தியர் முதல் ஆங்கில மருத்துவர் வரை உறுதியாகக் கூறுகின்றனர். இருக்கும் மூன்று நாட்களிலும் இந்நோய் உண்டாக்கும் தொல்லை பொறுத்துக் கொள்ள இயலாததாகும். ஓயாத தும்மல், மூக்கில் நீர் ஒழுகல், இருமல், தலைவலி, காய்ச்சல் போன்றவை சங்கிலித் தொடர் போல் வரும். அதனால்தான் சளியை ‘சனியோடு’ ஒப்பிடுவர். ஒன்பது கிரகங்களில் சனி கிரகம் பிடித்துவிட்டால் துன்பங்கள் அடுக்கடுக்காக வந்து அல்லல்படுத்தும். ஏழரை ஆண்டுகள் இதன் தொல்லை நீட்டிக்கும். அதுபோல் மூன்று நாள்கள் இருந்தாலும், சளி வந்துவிட்டால் ஏழரை நாட்டுச் சனியன் பிடித்தது போல் இருக்கும் என்பதனை மேற்கண்ட பழமொழி வாயிலாக உணர்த்துகின்றனர்.

தின்ற மண்ணுக்குத் தக்க சோகை

சோகை என்பது இரத்தக் குறைவு காரணமாக வரும் நோய். இரத்தம் குறைவதற்குக் காரணம் ஈரல் கோளாறே பல குழந்தைகள் சுண்ணாம்பு, மண், சாம்பல் ஆகியவற்றைத் தின்னும். இவை ஈரலில் சேர்ந்து கட்டி, வீக்கம் ஆகியவற்றை உண்டாக்கிப் பசியை அடக்கி உணவு உட்கொள்ள முடியாத

நிலைமையை உண்டாக்கும். உணவு குறைவதால் இரத்தம் குறைகின்றது. இரத்தம் குறைவதால் சோகை நோய் உண்டாகின்றது. சோகை நோய்க்கு நேரடியான காரணம் மண், சாம்பல் போன்றவையே. 'தின்ற மண்ணுக்குத் தக்க சோகை' என்று கூறும் இப்பழமொழி, சோகை நோய்க்குக் காரணம் மண்தான் என்று கூறியிருப்பது பாமர மக்களிடையே நிலவி வரும் உண்மையான மருத்துவ அறிவைப் புலப்படுத்துகின்றது.

சாப்பிணி மருந்தேற்காது

மரண அறிகுறிகளைக் கொண்டுவிட்ட பிணி, எத்தகைய மருந்துகளைக் கொடுத்தாலும் ஏற்காது என்பதே இப்பழமொழியின் கருத்தாகும். தமிழ் மருத்துவத்தில் எந்த ஒரு பிணிக்கும் தீரும் நிலை, தீரா நிலைகளை வகுத்துக் கூறியுள்ளனர். தீராத அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ள நோய்களைச் 'சாப்பிணி' என்பர். அதற்கு மருந்துகொடுக்கக் கூடாது என்றும் கூறுவர்.

> ''பித்தமது அடங்கினால் பேசாதே போய்விடு
> எத்தியஐ எழும்பினால் கிட்டாதே எத்திய
> வாதம் எழும்பிடில் மருந்து செய்''.[26]

என்பது பிணிக்கு மருந்தளிக்கும் விதியினை வகுக்கும் பாடலாகும்.

''பித்த நாடி அடங்கி விட்டால் மரணம் நிகழும்; எனவே பேசாமல் போய்விடு. ஐ என்னும் கப நாடி அதிகமாகத் துடிக்க ஆரம்பித்தால் மருத்துவம் கிட்டாது; பயனளிக்காது; வாத நாடி எழும்பினால் அது நோய் தீரும் அறிகுறி வாத நாடியை ஆள்காட்டி விரல் மூலம் தொட்டுத் துடிப்பினை அறியலாம். நெல்லின் உயரத்தளவு அது துடிக்கும்போது உடல் நன்னிலையில் இருக்கும். இந்த அளவு துடிக்காமல் நாடி மெல்ல அடங்கி விடுமானால் மரணம் விரைவில் நிகழும். தமிழறிஞர் டாக்டர் மு. வரதராசனார் அவர்கள் நாடித் தேர்வினை நன்குணர்ந்தவர். மரணப் படுக்கையில் அவர் இருந்தபோது தம் நாடியைத் தாமே பிடித்துப் பார்த்துவிட்டு ''மூன்று நாடியில் ஒன்று விழுந்துவிட்டது; நாளைச் சரிப்படுத்துவேன்'' என்று கூறினாராம். விழுந்த நாடி என்பது வாத நாடியைக் குறிக்கும். மருந்து கொடுத்தும் உடல் ஏற்காததால் அவரைக் காப்பாற்ற இயலவில்லை.

பெருநகரங்களில் உள்ள மருத்துவமனைகளில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள நோயாளிகளில் பலர் குணமடைந்து வீடு திரும்புகின்றனர். சிலர் பல இலட்சங்களைச் செலவழித்தும் உடல் மருந்தேற்காமல் இறந்துபோகின்றனர். இவர்கள் மேற்கண்ட பழமொழிகளைப் பின்பற்றினால் நோயின்றி வாழ முடியும்.

மூடிய புண் ஆறாது

''துக்கத்தைச் சொல்லி ஆற்ற வேண்டும்,
கட்டியைக் கீறி ஆற்ற வேண்டும்''

இவ்விரு பழமொழிகளும் பாமர மக்களிடையே வழங்கும் அறுவை மருத்துவ அறிவைப் புலப்படுத்தும்.

புண்களில் உள்ள நச்சுக்கிருமிகளையும், அழுக்கு ஆகியவற்றையும் வெளியேற்றித் தூய்மை செய்தால், புண் விரைவில் ஆறும். மூடி வைத்திருந்தால் நஞ்சுத்தன்மை உள்ளே சென்று புரையோடிவிடும். அதனால் புண் ஏற்பட்டால் கட்டுப்போடக் கூடாது என்று இப்பழமொழி கூறுகின்றது. உடலில் வலியுள்ள கட்டிகள் இருந்தால் ஆபத்தினை உண்டாக்கும் கட்டியைக் கீறி முளையை எடுத்துவிட்டால் குணமாகும். கட்டி உள்ளடங்கினால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படும் நம் கவலையை மற்றவர்களிடம் சொல்லும் போது தான் மனக்கவலை குறையும். யாரிடமும் சொல்லாவிட்டால் அதுவே மனநோயாக மாறும். அதனால்தான் துக்கத்தை மற்றவர்களிடம் சொல்லி மனதை ஆற்றிக் கொள்ள வேண்டும். சீழ் ஏற்பட்ட கட்டியைக் கீறி ஆற்றிக் கொள்ள வேண்டும் எனப் பழமொழி அறிவுறுத்துகின்றது.

அண்டத்திலுள்ள பிண்டத்திற்கும் உண்டு.

இவ்வுலகம் மண், விண், வளி, தீ, நீர் எனும் ஐம்பெரும்பூதங்களால் நிறைந்தது. அதைப் போலவே மனித உடலிலும் ஐந்து சக்திகள் இயங்குகின்றன. அண்டத்தில் இயங்கும் ஐந்து சக்திகள் உடலில் வாதம், பித்தம், ஐ என்னும் மூன்று உயிர்ச்சத்திகளாக இயங்குகின்றன. விண்ணும் காற்றும் இணைந்து வாதமாகவும் தீ பித்தமாகவும் மண்ணும் நீரும் இணைந்து ஐயாகவும் இவ்வுடலில் இயங்குகின்றன.

செடி, கொடிகளைப் பற்றிய பழமொழிகள்

செடி கொடிகளே மனிதனின் முதல் மருந்து ஆகும். நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகளாக அனுபவத்தில் முன்னோர்கள் பெற்ற மருந்துச்செடி கொடிகளின் அறிவே இன்று உலகெங்கிலுமுள்ள அறிவியல் கூடங்களில் மாத்திரைகளாகவும், தடுப்பு மருந்துகளாகவும் உருப்பெற்று மக்களுக்கு உறுதுணை புரிந்து வருகின்றது.

“பாமரர் பயன்படுத்தும் செடிகொடிகளின் பயனைப் பழமொழிகள் உணர்த்துகின்றன. ‘பச்சிலை வைத்தியம்’ என்று பாமரர் குறிப்பிடும் மருத்துவத்தின் பலமுறைகளை இப்பழமொழிகளில் காணலாம். பச்சிலையை மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் இச்சை மனிதனின் இரத்தத்தில் ஊறியது என்றும், இப்பண்பை அவன் வழிவழியாகத் தம் மூதாதையரிடமிருந்து பெற்றிருக்க வேண்டும் என்று டாக்டர் அட்கின்சன் அவர்கள் கருதுகின்றார். வாழையடி வாழையென வரும் இப்பச்சிலை மருத்துவத்தின் மாண்பினைத் தமிழ்நாட்டுப் பழமொழிகளில் அறியலாம்.”[27]

மாதுளை தூதுளை வளர்ந்த வீடு வயிற்றிலே நெஞ்சிலே களங்கமில்லை

மாதுளை, தூதுளை என்னும் இரு பச்சிலைகளையும் முறையே வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கும், நுரையீரல் கோளாறுகளுக்கும் பிணித் தடுப்பாகவும், பணி நீக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்துகின்றனர். மாதுளைச் செடியின் விதை, பிஞ்சு, காய், கனி, பட்டை ஆகிய அனைத்தும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. மாதுளைப் பிஞ்சு சீதபேதியைக் கட்டுப்படுத்தும், பழம் கருப்பையினை வலுப்படுத்தி அதில் உள்ள அழுக்குகளை அகற்றும். ஈரல் நோய்க்கு நல்ல பயனளிக்கும். இரத்தத்தை அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்யும். வயிற்றில் புண் போன்ற நோயுள்ளவர்கள் மாதுளம்பழச்சாற்றில் கற்கண்டு சேர்த்துக் குடிப்பது வழக்கம். சூலுற்ற மகளிர் மாதுளம்பழத்தைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தூதுளை என்பது தூதுவளை என்னும் சிறு கொடி இனத்தைக் குறிக்கும். தூதுளம் என்பது இலக்கியப் பெயர். தூதுவளை இலையை நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கித் துவையில் செய்து சாப்பிடுவர். இதனால் நுரையீரலில் சேரும் சளியும் காசநோய்க் கிருமிகளும் நீங்கும். இவ்விரண்டு பச்சிலைகளின் பயனை இன்றும் நாட்டுப்புற மக்கள் அன்றாடம் பெற்று வருகின்றனர். அவர்களின் அனுபவமே இப்பழமொழியின் ஆக்கம் ஆகும்.

கொடி முள்ளு நாலும் கபத்தை அறுக்கும்

முட்களுடன் கூடிய கொடி இனமாகிய தூதுவளை, இண்டு, ஆதொண்டை, கழற்சி ஆகிய நான்கும், நெஞ்சில் சேரும் கபத்தை நீக்கி வெளிப்படுத்தும் குணமுடையவை.

விடாச் சுரத்துக்கு விஷ்ணுகரந்தை

குளிர் காலங்களில் பல்வேறு காரணங்களால் விடாமல் காய்ச்சல் இருக்கும். அதற்கு அரிய மருந்து ‘விஷ்ணு கரந்தை’ என்னும் மூலிகை ஆகும். இதனை காலை, மாலை இருவேளைகளிலும் குடிநீராக்கி அரைக் குவளை வீதம் பருகினால் காய்ச்சல் விரைவில் தணியும்.

நன்னாரி விரும்பப் பொன்னாகும் மேனி

நன்னாரி என்பது மணம் மிகுந்த பச்சிலை. இதனைத் தினமும் குடிநீராகச் செய்து பருகினால், உடலில் உள்ள மேகப் பிணிகள் விலகும், தோல் நன்கு வளர்ந்து; பளபளத்துப் பொன் நிறமாகும். அஜீரணம் விலகி நன்கு பசி எடுத்து உண்ணவும், உடல் வலிமை பெறவும் உதவும். குறிப்பாகத் தோலின் நிறத்தைப் பாதுகாக்கும் நன்னாரியை விரும்பி உண்போர்க்கு மேனி பொன்னிறமாகும்.

கடலோரம் வேருக்குச் சாரமில்லை

பச்சிலைகளின் மருத்துவப் பயனைத் தெரிந்து கொண்ட முன்னோர்கள் எந்த இடத்தில் அவை விளைந்தால் நன்மைபயக்கும் என்பதையும் தெரிந்து வைத்திருந்தனர். பெரும்பாலும் பச்சிலைகளின் வேரில் மண்ணின் சத்துக்கள் நிறையக்காணப்படும். எனவே சத்துள்ள வேர்தான் அரிய மருந்தாகும். இவ்வகையில் மலை, அருவி மற்றும் சமவெளிகளில் காணப்படும் பச்சிலை வேர்களுக்கு இணையாகக் கடலோரம் காணப்படும் பச்சிலை வேர்களுக்குச் சக்தி இருப்பதில்லை. கடலருகே காணப்படும் மணலில் பல்வகைத் தாதுப் பொருள்கள் இருக்காது. எனவே கடல் மணலில் வளரும் செடிகள் சாரமில்லாமல் இருப்பது இயல்பே. எனவே, மருந்துக்கு மலையில் விளையும் பச்சிலைகளைப் பயன்படுத்துவர். இதனைக் குறிக்க எழுந்த பழமொழி, பாமர மக்களின், மருத்துவர்களின் நுட்பமான மருந்தறிவைப் புலப்படுத்துகின்றது. கடலோரம் விளையும் பச்சிலைகள் சத்துக் குறைவாக இருக்கும் என்பதனைத் தாவர இயல் அறிஞர்கள் உறுதிப்படுத்துகின்றனர்.

புழக்கடைப் பச்சிலை மருந்துக்குதவாது?

நம் நாட்டு மக்களின் தவறான மனப் பழக்கத்தினை இடித்துரைக்கின்றது இப்பழமொழி எதற்கெடுத்தாலும் வெளிநாட்டு மருந்துகளையே எதிர்பார்க்கும் நமக்கு நம் விட்டுத் தோட்டத்தில் விளையும் பச்சிலையின் அருமை புரிவதில்லை. கரிசலாங்கண்ணியும், கீழாநெல்லியும் வீட்டுத் தோட்டத்தில் விளையும் பச்சிலைகள். இவை மஞ்சள் காமாலைக்கு அருமருந்தாகும். இவற்றின் அருமையையும், பயனையும் அறிந்து பயன்படுத்திக் கொள்ளாமல், வெளிநாட்டு மருந்து முறையினை மேற்கொண்டு வேறு பல தொல்லைகள் அடைவதுடன் நோயும் தீராமல் துயருறும் அவல நிலையில் நாம் பல காலமாக இருந்து வருகிறோம். நம் நாட்டுப் பச்சிலைகள் பல வெளிநாட்டுக்கு ஏற்றுமதியாகி மாத்திரையாகவும், மருந்தாகவும் நமக்கே திரும்பவும் விற்பனையாகின்றன. இந்நிலையை நாம் உணராது வீட்டுப் பச்சிலைகளைச் ஒதுக்குவது தவறு என்பதனை இடித்துரைக்கும் இப்பழமொழி. பச்சிலை மருத்துவத்தின் சிறப்பினை மறைமுகமாக எடுத்துரைக்கிறது.

‘‘பாரதப் பிரதமர் திருமதி இந்திராகாந்தி அவர்கள் இப்பழமொழியை மேற்கோளாகக் காட்டி, ‘‘பிறமருந்துகளைச் சார்ந்திருக்காமல் நம் நாட்டில் எளிதிலும் தேவையான அளவிலும் கைவசம் கிடைக்கக் கூடிய செல்வங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதன் மூலமே உண்மையான முன்னேற்றம் காண இயலும்’’[28] என்று கூறியிருப்பது மக்களிடம் பச்சிலை மருத்துவம் பற்றிய புதிய மறுமலர்ச்சியை உருவாக்கும்.

ஐம்பெரும் பூதங்களும் முறையாக இயங்கும் போது எந்த ஆபத்தும் ஏற்படுவதில்லை. அதில் மாற்றம் நிகழும் போது பூகம்பம், புயல், வறட்சி, அதிகமழைப்பொழிவு ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. அதுபோல உடலில் வாதம், பித்தம் சரியான அளவில் இயங்கும் வரை உடலுக்கு எந்தத் தீங்கும் ஏற்படுவதில்லை. அகப்புறக் காரணங்களால் மாற்றம் நிகழும் போது நோய் உண்டாகின்றது. மனித உடலுக்கும் அண்டத்தில் இயங்கும் கோள்களுக்கும் தொடர்புள்ளதாக அறிஞர் டி.வி.சாம்பசிவம்பிள்ளை கூறுகிறார்.

வாதிமகன் வைத்தியன் வாதம் கெட்டு வைத்தியனானான்

வாதம் என்பது இரசவாதத்தைக் குறிக்கும். இரசவாதம் என்பது தாழ்ந்த உலோகப் பொருளைப் பல்வேறு தாதுக்கள் மூலிகைகளின் சக்தி கொண்டு

எரித்து உயர்ந்த உலோகமாக மாற்றுவதாகும். இத்தகு ரசவாதக்கலை தமிழகத்தில் சித்தர்களால் பெரிதும் வளர்க்கப்பட்டது. இரசவாதம் செய்பவனே வாதி எனப்படுவான். வாதியின் தீவிர முயற்சி சில நேரங்களில் இரசவாதி ஆவதுண்டு. சில நேரங்களில் முயற்சி தோல்வியடையும். பல ஆண்டுகள் முயற்சி செய்வதால் வாதியின் மகனும் தந்தை பெற்ற அனுபவங்களை உடனிருந்து அறிய முடிகின்றது. தந்தையின் மூலம் பெற்ற இரசவாத அறிவால் பல்வேறு மூலிகை, உலோகம், தாது ஆகியவை பற்றிய அறிவை மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்துகின்றான். இரசவாதத்திற்கும் மருந்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. பாரசீலஸ் என்னும் கிரேக்க மருத்துவர் ''மருத்துவம் பயிலும் ஒருவன் இரசவாத அறிவையும் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்'' எனக் கூறுகிறார்.

யோகி

''ஒருபோது உண்பான் யோகி
இருபோது உண்பான் போகி
முப்போது உண்பான் ரோகி''

நோய் வருவதற்கும் நீங்குவதற்கும் முக்கியக் காரணம் உணவு. அதிகமான உணவு நோயை உண்டாக்கும். மனிதரில் உயர்ந்த ஆற்றலைப் பெற்றவன் யோகி. ஐம்புலன்களை அடக்கி பிராணாயமம், யோகசனம் போன்றவை மூலம் சித்துக்களை அடையும் பேறு பெறுவதே யோகியின் செயல். ஐம்புலன்களை அடக்குவது உணவுக்கட்டுப்பாடு.

''உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பல உள''

யோகத்தில் ஈடுபடும்போது காற்றே உணவாக மாறும், அதனால் உணவு குறையும். ஆழ்ந்த யோகப் பயிற்சியின் போது மூளையின் அடிப்பகுதியில் ''ஹைப்போ தாலமஸ்'' எனும் அமைப்பிற்குக்கீழ் உள்ள சுரப்பியிலிருந்து ''அமிர்தம்'' என்று சித்தர்கள் கூறும் ஊட்டச்சத்துத் தரும் ஹார்மோன் சுரக்கும். அமிர்தம் உடலில் பரவினால் பசி, உறக்கம் படிப்படியே குறையும். நரை, திரை அணுகாது. ஒருவேளை மட்டும் உண்பதால் ஏற்படும் பயனை இப்பழமொழி விளக்குகின்றது.

யோகி போன்று ஒருவேளை உண்ணாது இரு வேளை உண்பவர்கள் போகி என்றழைக்கப்படுகின்றனர். தற்காலத்து அறிஞர்கள் மூன்று வேளை உண்பதைவிட இருவேளை உண்பது நன்மை தரும் என்று கூறுகின்றார்கள்..

மூன்று வேளை உண்பவர்கள் நோயாளிகளாகவே இருப்பார்கள். அளவில்லாமல் உணவை உண்பதால் மலச்சிக்கல், குடல்நோய் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு நோயுடன் வாழவேண்டிய நிலை உண்டாகின்றது. மூன்றுவேளை உண்ணும்போது உறுப்புகள் ஓய்வின்றி வேலை செய்வதால் நாளடைவில் வலிமை குன்றி அஜீரணம் உண்டாகி அதனால் உணவு நஞ்சாகிக் குடல்புண் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. யோகி, போகி, ரோகி என உணவுக் கோட்பாட்டின் மூலம் மனிதனைப் பிரிக்கும் இப்பழமொழி நோயற்ற வாழ்வை நல்கிடும் வழிகாட்டியாக விளங்குகின்றது.

சீரகம் இட்டு ஆக்காத கறியும் கறியுமல்ல சிறு குழந்தை இல்லாத வீடும் வீடல்ல

உடலைச் சீராக வைத்திருப்பதால் அதற்குச் சீராகம் என்று பெயர். சீரகத்தில் புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், உலோகப்பொருட்கள், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, சோடியம், பொட்டாசியம், வைட்டமின் ஏ, நியாசின் ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. கறியுடன் சேர்த்துச் சமைத்தால் நல்லது. தொண்டைக்கட்டு, மாதவிடாய் சிக்கல், வயிற்றுவலி, விக்கல், வயிற்று உப்பசம், வாந்தி போன்ற பலவற்றிற்கு நிவாரணியாக உள்ளது.

கோழையை அகற்றும் குப்பைமேனிச் சாறு

குப்பைமேனிச் சாறுடன் வேப்பெண்ணையைக் கலந்து இறகில் தோய்த்துக் குழந்தையின் தொண்டையிலும் உள்நாக்கிலும் தடவினால் வயிற்றில் இருக்கும் கோழை வாந்தியாக வெளிவரும் என்பதை இப்பழமொழி உணர்த்துகின்றது.

> ‘‘காலை இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
> மாலை கடுக்காய் மண்டலம் கொள்ள
> கோலை யூன்றிக் குறுக்கி நடப்பவரும்
> கோலை வீசிக் குலாவி நடப்பாரே’’[29]

காலையில் இஞ்சியைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துத் தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் இளைக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும்.

நண்பகலில் சுக்கைப் பொடியாக்கி மோருடன் கலந்து குடித்தால் குடலில் உள்ள அசுத்தக் காற்றைப் போக்கும். செரிமான உறுப்புகளை உறுதிப்படுத்தும்.

கடுக்காய்க் கொட்டை நச்சுத் தன்மையுடையது. அதனால், கடுக்காயின் தோலை மட்டும் பொடி செய்து பனை வெல்லத்துடன் கலந்து உண்டால் உயிரணுக்கள் உற்பத்தியாகும். கோலை ஊன்றி நடப்பவர்களும் அது இல்லாமல் நடக்குமளவிற்கு வலிமை பெறுவர்.

ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி

ஆல் - ஆலமரம். ஆலமரத்தின் விழுதில் பல் துலக்கினால் பல் இறுகும்; வலிமை பெறும்.

வேல் - கரு வேல மரம். இம்மரத்தின் பட்டையை உலர்த்திப் பொடி செய்து அல்லது சுட்டுக் கரியாக்கிப் பல் தேய்த்தால் பல்லாடுதல், ஈறில் இரத்தம் கசித்தல் குணமாகும்.

ஆத்திரத்தை அடக்கினாலும் மூத்திரத்தை அடக்கக்கூடாது.

மூத்திரம் - சிறுநீர். இது வரும்போதே கழிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மன உளைச்சல் ஏற்படும். உடல் நலம் பாதிக்கும். சிறுநீர் நெ.்.ப்ரான்களில் உண்டாகிறது. உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களை இரத்தத்தில் சேர்க்கும். தேவையற்ற நீர்மக் கழிவுகளை வெளியேற்றும்.

காமாலை கண்டவனுக்குக் கண்டதெல்லாம் மஞ்சள் நிறம்

காமாலை நோய் உள்ளவர்களுக்குப் பார்க்கும் பொருள் எல்லாம் மஞ்சளாக இருக்கும். சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாகிவிடும். கண்விழிகள் வெண் பகுதியும் மஞ்சளாகக் காணப்படும். ஹீமோகுளோபின் சிதைவடைவதால் மஞ்சள் நிறப் பித்தக் கிருமிகள் அதிகமாகி இரத்தச்சிதைவு ஏற்பட்டு மஞ்சள் காமாலை உண்டாகும். இரத்தத்தில் பித்த நிறமிகள் குறைவாக இருந்தாலும் கல்லீரல் பழுதாகி மஞ்சள் காமாலை உண்டாகும்.

மஞ்சள்காமாலை நோய் ஏற்பட்டால் பசி குறையும், உடல் சோர்வடையும், உணவருந்திய பின் தலைவலி உண்டாகும். தூக்கம் வராது, வயிறு பெருகும், இரத்த வாந்தி ஏற்படும், காலையில் வாந்தி மயக்கம் வரும், சிறுநீர் பிரியாது.

நீறில்லா நெற்றிப் பாழாகும்

நீர்க்கோர்த்தல் காரணமாக வரக்கூடிய நோய்கள் தலைவலி, நீர்க்கோர்வை, சளிபிடித்தல் ஆகியவை. தலையில் சேரும் நீரினைத் தற்காலத்தில் ‘‘டாப்பிங்’’ (Tapping) என்னும் முறையில் உறிஞ்சி வெளியேற்றுவார்கள். நெற்றியில் திருநீறு அணிந்து வந்தால், தலையில் நீர் சேராது, திருநீறு என்பது பசுஞ்சாணத்தைச் சுட்டு எரித்த சாம்பல். இதற்கு நீரை உறிஞ்சும் ஆற்றல் உண்டு. நாள்தோறும் திருநீறு அணிவதால் தலையில் சேரும் நீர் திருநீற்றினால் உறிஞ்சப்பட்டு நோய் வராமல் தடுப்பு மருந்தாகச் செயல்படுகிறது.

நாட்டுப்புற மக்களின் நம்பிக்கை

தமிழகத்தில் மருத்துவப் பண்பாட்டின் அங்கமான நம்பிக்கைகள் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தோன்றி இலக்கியத்திலும் இடம்பெற்றுள்ளன. ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட இலக்கண நூலாகிய தொல்காப்பியத்தில் வெறியாட்டு, ஓரை பார்த்தல் போன்ற நம்பிக்கைகள் பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.

தீய இராசியின் கண்ணும், தீய நாளின் கண்ணும் தலைவன் தலைவியர் புணர்ச்சி கொள்ளுதல் கூடாது எனும் நம்பிக்கையும் அக்காலத்தில் நிலவியிருந்ததை அறிய முடிகின்றது.

நாட்டுப்புற மருத்துவ நம்பிக்கைகளை இரு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை நலம் கொடுக்கும் நம்பிக்கைகள், நலம் கெடுக்கும் நம்பிக்கைகள் என்பனவாம். அன்றாட வாழ்வில் சாதாரண மக்களிடையே நிலவும் மருத்துவ நம்பிக்கைகள் ஒரு வகை. இவற்றை நலம் கொடுக்கும் நம்பிக்கைகள் எனலாம். தெய்வ வழிபாடு, பிரார்த்தனை, யாத்திரை, நேர்த்திக் கடன் செலுத்துதல் போன்றவை ‘நலம் கொடுக்கும் நம்பிக்கைகள்’ ஆகும். குறிப்பிட்ட சிலர் சில நம்பிக்கைகளைத் தீய எண்ணத்துடன் பயன்படுத்தித் தொழிலாகவே நடத்துவது மற்றொரு வகை. இவற்றை ‘நலம் கெடுக்கும் நம்பிக்கைகள்’ எனலாம். ஏவல், பில்லி, சூனியம், இடுமருந்து போன்றவை ‘நலம் கெடுக்கும் நம்பிக்கைகள்’ ஆகும்.

மாதவிலக்கின்போது பெண்கள் தனியறையில் இருக்க வேண்டும்

பல்லியின் எச்சத்திற்குச் ‘‘செம்மண் எழுதுதலும்’’ அறிவியலுக்குப் பொருந்துகிறது எனலாம். பல்லியின் எச்சம், நைட்ரிக் அமிலம் போன்ற வீரிய குணமுடையது. இதற்குக் குளிர்ச்சி தரும் செம்மண் புற்று மருந்தானது ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதேயாகும்.

மாதவிடாய் ஆன மகளிர் தனித்திருக்க வேண்டும் என்பது நல்லதொரு நம்பிக்கையாகும். பெரும்பாலும் அந்நாட்களில் அவர்களுக்கு இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருக்கும். அதனால் அவர்கள் களைப்பாகவும், நோயாளி போன்றதொரு மனப்பான்மையிலும் இருப்பார்கள். பொது இடத்தில் அவர்கள் ஓய்வின்றி வழக்கமாக நடமாடி வேலை செய்தால் உடல் வலிமை குன்றுவதுடன், வலிமையற்றிருக்கும் அவர்களைத் தொற்று நோய்கள் தாக்கவும் நேரிடும். வேலை செய்தால் கருப்பை அதிரும். அதனால் குருதிப்போக்கு அதிகமாகிக் கருப்பைக் கோளாறு உண்டாகி முன்கோபம், சோகை போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். இதனைத் தவிர்க்கவே அவர்கள் மாதவிலக்கு இருக்கும் மூன்று நாட்களும் விலகி இருப்பது நல்லது என நம்புகின்றனர்.

மாதவிலக்கான பெண்களின் அருகில் ஆண்கள் செல்லமல் இருத்தல் நன்று. ஆண்களின் உடலில் உருவாகின்ற மின்காந்த அலைகளை பெண்களின் உடல் ஈர்க்கும். ஆண்கள் சக்தியை இழப்பார்கள் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

புனிதப் பயணம் மேற்கொள்ளல்

மருத்துவர் கைவிட்ட போதும், புனிதப் பயணம் மேற்கொண்டால் நோய் விலகும் என்பது நம்பிக்கை.

குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் வாழ்வதைவிட மலைகளில் வாழ்வது நோயற்ற வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும். நுரையீரல் தொடர்பான காசநோய், அம்மை போன்றவை காற்றுடன் தொடர்பு கொண்டு பரவக்கூடிய நோய்கள் ஆகும். காற்றில் கலக்கும் இந்நோய்க் கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலந்து உடம்பில் நோய்களை உண்டாக்கும். இத்தகைய நோய்களுக்குத் தூய்மையான காற்றே மருந்தாகும். பல்வேறு இடங்களுக்குச் செல்லும் நோயாளி, ஆங்காங்கே கிடைக்கும் தூய்மையான காற்று, மருந்தாகப் பயன்படும் நதி நீராடல்

ஆகியவற்றில் தன் நோயைத் தீர்த்துக் கொள்ள வாய்ப்பளிக்கின்றது புனிதப் பயணம். குடும்பச் சூழலிலிருந்து விடுபட்டுச் செல்வதும் நோய் தீரக் காரணமாக அமையும். கன்னியாகுமரியில் இருப்பவன் காசி வரை புனிதப் பயணம் மேற்கொள்ளும்போது இடையில் உள்ள இயற்கையின் அரிய சக்திகளான காற்று, நீர், மண் ஆகியவற்றின் மூலம் பெற வாய்ப்புள்ளது. எனவே புனிதப் பயணம் மேற்கொள்ளுதல் கூட அரிய மருத்துவப் பயனளிக்கின்ற செயலாகும் என்பது தெளிவாகின்றது.

விரதமிருத்தல்

அமாவாசை, சஷ்டி, கிருத்திகை, பிரதோஷம், வெள்ளிக்கிழமை, சனிக்கிழமை போன்ற நாட்களில் விரதமிருப்பார்கள்.

மாதம் ஓரிரு நாட்கள் விரதமிருப்பது உடல் உறுப்புகள் குறிப்பாகச் ஜீரண உறுப்புகள் வலிமைபெறத் துணை செய்யும். உடல் பருத்தவர்கள் உண்ணாவிரதம் மேற்கொண்டு உடம்பின் பருமனைக் குறைப்பார்கள். உடம்பு பருமனாகாமல் இருப்பதற்கு இத்தகைய விரதங்கள் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. காந்தியடிகள் விரதமிருந்தே பல நோய்களைக் குணப்படுத்திக் கொண்டார் என்பது இதனை உறுதிப்படுத்தும் சான்றாகும். ''இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை''யின் இன்றியமையாத கொள்கை உணவைத் தவிர்க்கும் விரதமாகும். எனவே நாட்டுப்புறங்களில் சமயச் சடங்காக நிலவும் இத்தகைய நம்பிக்கைகளில் மருத்துவப் பயன் உள்ளது.

விரதம் இருக்கும் பொழுது சுரக்காத ஹார்மோன்கள் கூட சுரக்க ஆரம்பிக்கும். அதனால் குழந்தை பிறப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். ஆனால் இன்று பலரும் குழந்தை பெறுவதற்காகப் பல இலட்சங்கள் செலவு செய்கின்றனர். கருமுட்டை தானம் பெறுதல், டெஸ்ட்யூ பேபி போன்ற முறைகளில் குழந்தை பெறுகின்றனர். பெரியோர்களின் பழமொழியைப் பின்பற்றினால் நன்மை பயக்கும்.

விரதம் இருக்கும் பொழுது உடலில் உள்ள தேவையில்லாத கொழுப்புகள் கரைந்து, உடல் இளைக்கும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

மகப்பேறு பற்றிய நம்பிக்கைகள்

அமாவாசை நாளன்று அரசமரத்தையும் அதன் அருகே பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ள நாகக் கற்களையும் 108 முறை சுற்றுவர். அவ்வாறு வலம் வந்து அந்த மரத்தை வழிபட்டு மகப்பேறு பெறவோ, உடல் நலம் பெறவோ பிரார்த்திக்கும் வழக்கம் உண்டு.

அரச மரத்தைச் சுற்றினால் குழந்தை பிறந்துவிடுமா என்பது பகுத்தறிவு வாதம். ஆய்வு நோக்கில் பார்க்கும் போது இதில் உண்மை இருக்கத்தான் செய்கிறது. பெண்களின் மலட்டுத் தன்மைக்குக் காரணம் அவர்களது கருப்பையில் சுரக்கும் ஹார்மோன்களே. கருப்பையில் தீங்கு விளைவிக்கும் நுண் கிருமிகள் கருக்களை அழித்துக் கொண்டே இருப்பதால் கருச்சிதைவும் மலட்டுத் தன்மையும் ஏற்படுகின்றன. அரசமரத்தில் நுண் கிருமிகளை அழிக்கக் கூடிய 'செரடோனின்' எனப்படும் கிருமி எதிர்ப்புஉயிரணுக்கள் அதிகமாக இருப்பதாக அறிவியலார் கூறுகின்றனர். இந்த எதிர்ப்புஉயிரணுக்கள் காற்றின் மூலம் அரச மரத்தைச் சுற்றும் பெண்களின் சுவாசத்தில் புகுந்து, இரத்தத்தில் கலந்து, கருப்பையினுள் இருக்கும் அக்கொடிய நுண் கிருமிகளை அழித்துக் கருப்பையைச் சுத்தம் செய்கிறது. இதனால் மகப்பேறு உண்டாகிறது.

முகப்பரு

முகப்பருவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் காலையில் குளித்தபின், கோவணத்துணியை நன்றாகப் பிழிந்துவிட்டுப் பின்னர் அதே துணியால் முகத்தைத் துடைக்க வேண்டும். மூன்று நாட்கள் இவ்விதம் செய்து வந்தால் முகப்பரு நீங்கும்.

பல்வகை நோய் பற்றி உலவிடும் நம்பிக்கைகளில் சில அறிவியல் உண்மைகளும் உள்ளன. முகப்பருவிற்குக் கோவணத்துணியைத் தேய்ப்பது முற்றிலும் அறிவியலுக்குப் பொருத்தமானதே ஆகும். கோவணத்துணியில் ஊறிடும் சிறுநீர் பெரும்பாலும் முகப்பருவினை அழிக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது எனக் கருதலாம். "மனிதனின் சிறுநீரை அரிய மருந்தாக அறிவியல் மருத்துவம் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளதால் கோவணத்துணி முகப்பருவிற்கு மருந்தாவதில் வியப்பில்லை."

அம்மை நோய்

அம்மையிருக்கும் வீட்டைப் பெருக்கினால் அம்மை சீறி எழுவாள்.

அம்மையிருக்கும் வீட்டில் குழம்பைத் தாளித்தல் கூடாது.

அம்மை கண்டோரிடத்து மாதப் பூப்பு அடைந்த மகளிர் செல்வது தவறு.

அம்மை வந்தவரைப் பாயில் படுக்க வைத்தால் நோய் பொங்கியெழும்.

மக்களின் தவறான போக்கு, தெய்வ நிந்தனை ஆகியவை காரணமாக மாரியம்மை என்னும் தேவதை கொண்ட கோபம் நாட்டில் பொங்கியெழுந்து மக்களிடையே அம்மை நோயாகப் பரவிவிடுகிறது என்று கருதுவர்.

அம்மை நோய் கண்டவரைத் தனியறையில் தூய்மையான வெண்ணிற ஆடை அணிவித்துத் தரையில் வேப்பிலைகளைப் பரப்பி அவற்றின் மீது படுக்க வைத்து மஞ்சளையும் வேப்பிலையையும் அரைத்துப் பூசுவர். வீட்டு வாயிலில் வேப்பங் கொத்தைச் செருகி வைப்பர். அம்மை கண்டோர் படுத்திருக்கும் அறையில் யாரையும் அனுமதிக்க மாட்டார்கள். அம்மை நோய் கடுமையாக இருக்குமேயானால் வாழை இலையில் வேப்பஎண்ணெய் தடவிப்படுக்க வைப்பர். வேப்பங் கொழுந்தினை அரைத்துக் கொடுப்பார்கள்.

அம்மை நோய் கண்டவருக்கு உணவாக இளநீரையும், மோரையும் வெங்காயம் கலந்த கேழ்வரகுக் கூழையுமே உணவாகக் கொடுப்பர். இவ்விதம் குறைந்தபட்சம் ஒன்பது நாட்கள் இருப்பர். நோய் தணியும் ஒன்பதாம் நாள் வேப்பிலையிட்டு குளிர்ந்த நீரால் நீராடிப் பின்னர் முறையே பதினோராம் நாள், பதின்மூன்றாம் நாள், பதினைந்தாம் நாட்களிலும் நீராடுவர். இம்முறையில் அம்மை நோய் எவ்வித மருந்தும் இன்றி இன்றயளவும் நாட்டுப் புறங்களில் தணிக்கப்படுகின்றது.

அம்மை, வெப்பத்துடன் தொடர்புடைய நோயாதலால் அந்த வெப்பத்தைத் தணிப்பதற்காக இளநீர், மோர், கேழ்வரகுக் கூழ் முதலியவற்றை நோயளிகளுக்குக் கொடுக்கின்றனர். அம்மை இரத்தத்துடன் கலக்காமல் இருக்கும் பொருட்டு வேப்பங் கொழுந்தினை அரைத்து நோயாளிக்குக் கொடுக்கின்றனர். அம்மை நோயைப் பொருத்தவரை நாட்டுப்புற நம்பிக்கைகளை மேம்போக்காகப் பார்க்கையில் மூடநம்பிக்கையாகத் தோற்றமளித்தாலும் அறிவியல் நோக்கில் பார்க்கும்போது இவற்றில் நோய்த்தடுப்பு முறை அடங்கி இருப்பதைக் காணலாம்.

கருவுற்ற மகளிர் - நம்பிக்கைகள்

கருவுற்று இருக்கையில் பெண்கள் நல்லனவற்றை நினைத்தால் குழந்தையும் நற்பண்புடையதாக இருக்கும்.

ஆண் குழந்தைகளை மடியில் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் ஆண் குழந்தை பிறக்கும்.

கிரகண நாட்களில் எதையேனும் அறுத்தால் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் கை, கால், காது, உதடு போன்ற ஏதேனும் ஓர் உறுப்பு பிளவுபடும்.

கருவுற்ற மகளிர் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்.

கருவுற்ற பெண்கள் இசையைக் கேட்பதன் மூலமும் நிறைய புத்தகங்களை வாசிப்பதன் மூலமும் குழந்தையின் ஞாபகத் திறன் அதிகரிக்கும்.

கருவுற்ற பெண்கள் தனக்கு ஆண்குழந்தை பிறக்க வேண்டும் என நினைத்துக் கொண்டிருந்தாலே 65% ஆண் குழந்தை பிறப்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

கிரகணம் ஏற்படும் நாட்களில் கருத்தரித்தப் பெண்கள் வீட்டை விட்டு வெளியில் வந்தால் சூரியனிலிருந்து வெளிவரும் புறஊதாக் கதிர்கள் வயிற்றுப் பகுதியில் ஊடுருவி குழந்தையை ஊனமாக்கும் என்று மருத்துவத்துறையில் கண்டறிந்துள்ளனர்.

கருத்தரித்த பிறகு சத்தான உணவை எடுத்துக் கொண்டால் தான் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இவ்வாறு முன்னோர்களின் ஒவ்வொரு நம்பிக்கையிலும் மருத்துவச் சிந்தனைகள் அடங்கியுள்ளன.

தொகுப்புரை

சங்க காலத்தில் தமிழ் மக்களிடமிருந்த பண்பாட்டு மரபுகள் நவீன காலத்தில் எவ்வாறு மாற்றமடைந்துள்ளது என்பதை இவ்வியல் விளக்குகின்றது.

தாலாட்டுப் பாடல் மூலம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காய்ச்சல், தலைவலி, வயிற்று வலி, தொண்டை வலி, கைகால் வீக்கம், கண் வலி, பக்கவலி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துவதற்கான மருத்துவத்தை கூறுகின்றனர்.

மருத்துவப் பழமொழிகள், நோய் பற்றிய பழமொழிகள் நோய்தீர்க்கும் செடிகொடிகள் பற்றிய பழமொழிகள், நாட்டுப்புறமக்களின் நோய் நீக்கும் நம்பிக்கைகள் ஆகியவை பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன.

சான்றெண்

1. சண்முக சுந்தரம்,சு. நாட்டுப்புற இயல் ஓர் அறிமுகம் (க.க), ப.5.
2. சண்முக சுந்தரம்,சு. தன்னனானே ப.125.
3. மேலது ப.123.
4. மேலது ப.123.
5. கண்ணகி கலைவேந்தன் (தொ.ஆ), 'தமிழ்மருத்துவம்' ப.464.
6. மேலது ப.127.
7. மேலது ப.125.
8. சோமலெ, 'தமிழ் நாட்டு மக்களின் மரபும் பண்பாடும்' ப.234.
9. சண்முகசுந்தரம்,சு.தன்னனானே ப.26.
10. மேலது ப.127.
11. பழனிசாமி (ப.ஆ), அண்ணன்மார் கதை ப.87.
12. சண்முகசுந்தரம்,சு. தன்னனானே ப.123.
13. மேலது ப.123.
14. மேலது ப.127.
15. மேலது ப.128.
16. மேலது ப.128.
17. கலைக்களஞ்சியம் தொகுதி -10 ப.367.
18. சண்முகம்,ஆர். நரம்புத்தளர்ச்சி ஏன் வருகிறது எப்படிப் போக்குவது ப.27.
19. டாக்டரம்மா பதில்கள் ப.10.
20. கண்ணகி கலைவேந்தன் (தொ.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.371.
21. கண்ணகி கலைவேந்தன்(தொ.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.372.
22. மேலது ப.374.
23. Sathskar.R.S.Phormacolosy and Pharmaco therapeutics P.18.
24. The Hindu 22-06-76 P.5.
25. Morton, The Plain Truth Sep 1969 P.15.
26. வேங்கடேசன்,சு. பதினெண் சித்தர் நாடி நூல் ப.5.
27. உதயமூர்த்தி,எம்.எஸ். ஆனந்தவிகடன் 1975 ஆகஸ்ட் - 16.
28. Thirmathi Indira Gandhi 'Wit and wisdom of Indira Gandhi' P.152.
29. நாகலெட்சுமி,சீ.(க.ஆ), தமிழர் மருத்துவம் ப.420.

முடிவுரை

மருத்துவம் இலக்கியங்களுக்கும் முற்பட்ட காலத்தில் தோன்றியது எனலாம். உடலையும் உள்ளத்தையும் நல்வழிப்படுத்துவதே மருத்துவத்தின் தலையாய கடமையாகும். பசிப்பிணிக்கு முற்பட்டது உடல் பிணியாகும். உணவு எனும் மருந்தால் பசி எனும் நோய் தீர்வது போல மருந்தெனும் உணவால் நோய் என்பது தீரும்.

பண்டைய தமிழர்கள் உணவையே மருந்தாக உட்கொண்டனர். மருத்துவம் காலத்திற்கு ஏற்றவாறு பல்வேறு முறைகளிலும் தனித்தன்மையைக் காத்து வருகின்றது.

தமிழர்களின் மருத்துவம் சார் அறிவும் ஆய்வுக்களமும் எனும் முதல் இயலில் சிந்துவெளி நாகரிகத்தில் தமிழர்களின் மருத்துவக் கூறுகள் இருப்பதாக அறிஞர் தீட்சித் கூறுகின்றார். சோழர் காலத்தில் மருத்துக்குடி என்னும் ஊர் இருந்ததாக 7ஆம் நூற்றாண்டுக் கல்வெட்டுப் பறைசாற்றுகிறது. சித்தர் காலம் தமிழ் மருத்துவக் கலையின் பொற்காலமாகும். சித்த மருத்துவத்தில் சீன மருத்துவப் பொருட்கள் இடம் பெற்றுள்ளன.

வடமாநிலத்தில் சமஸ்கிருதம் ஆதிக்கம் செலுத்திய காலத்தில் அப்போது நிலவிய மருத்துவ முறையின் ஆக்கமே ஆயுர்வேத மருத்துவமாக மலர்ந்தது. ‘ஹிப்போகிரெடிஸ்’ என்பவரால் கிரேக்க நாட்டில் உருவானது யுனானி மருத்துவமாகும். சாமுவேல் ஹானிமன் என்பவரால் ஜெர்மன் நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது ஹோமியோபதி மருத்துவம் ஆகும். இதில் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படாது. அலோபதி மருந்துகள் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

மலேரியா காய்ச்சலை சிங்கோனா மரத்தின் பட்டையில் தயாரித்த கசாயம் குணப்படுத்தும் என்றும் காய்ச்சல் இல்லாதவர்களுக்குக் கொடுத்தால் காய்ச்சல் வரும் என்று கலைச் சொல்லகராதி குறிப்பிடுகின்றது. டாக்டர் எட்வர்டு பாட்ச் என்பவர் 1936ஆம் ஆண்டு மலர் மருத்துவமுறை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தினார்.

டாக்டர் சூஸ்லர் என்பவர் உடலில் உள்ள தாது உப்புக் குறைவால் நோய் ஏற்படுகிறது. தாது உப்பினை உயிர் வேதியியல் மருத்துவமுறையில் சீர்செய்தால் நோய் குணமாகும் என்று கூறினார்.

1877ஆம் ஆண்டு டென்மார்க் நாட்டைச் சேர்ந்த ‘நைல்ஸ் பிச்சன்’ வண்ண சிகிச்சையால் நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று கண்டறிந்தார். மருந்து என்ற சொல்லுக்கு உறை, குளியல், ஓடதி, ஔடதம் யோகம் என்றும், மருத்துவர்களை மாமாத்திரர், பிடகர், ஆயுள் வேதியர் என்றும், நோயின் பெயர்களாக மடங்கல், பிணி, மடி, மாரி, பையுள், அணங்கு, வியாதி அவலம், நிழல், உறுகண், புண்கண், உரோகம், சூர், சிறுமை, குத்து என்றும் நிகண்டு குறிப்பிடுகின்றன.

தொல்காப்பியர் காலத்திற்கு முன்பே தமிழர்கள் பற்றியும் அதற்கான மருத்துவ முறைகளையும் அறிந்திருந்தனர். மனித உடலில் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்றும் கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ இருந்தால் நோய் தோன்றும் என்று திருவள்ளுவர் கூறுகிறார். வெள்ளாட்டுப்பால் வாத நோயைக் குணப்படுத்தும் என்று பழமொழி நானூறு சுட்டுகிறது. சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்னும் மூன்றும் சிறந்த மருந்து என்று திரிகடுகத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

உண்ணும் போது இனிப்பான உணவை முதலிலும் கசப்பானவற்றை இறுதியிலும், எஞ்சியவற்றை இடையிலும் உண்ண வேண்டுமென ஆசாரக்கோவை அறிவுறுத்துகின்றது.

காய்கனிகளைச் சாப்பிட்டால் உடல் குளிர்ச்சியடையும் என்று சீவகசிந்தாமணி கூறுகிறது. கணவன் மனைவி கலவியில் சேரும்போது இருவர் உள்ளமும் ஒன்றுபட அதிகாலையில் கருத்தரிக்கும் குழந்தை அறிவார்ந்ததாக இருக்கும் என்றும், ஒன்று முதல் பத்து நாட்கள் வரை பூப்பு நிகழும் காலம், ஒன்பது முதல் இருபது நாட்கள் கருத்தரிப்பதற்கு ஏற்ற நாட்கள் என்றும் திருமூலர் கூறுகிறார்.

மான் இறைச்சி ஈளை, மேக வாதப்பிடிப்பு, வெள்ளைசுரம், உள் அழலை நோய்களைக் குணப்படுத்தும் என்று சித்தர் இலக்கியம் குறிப்பிடுகிறது.

சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம் எனும் இரண்டாவது இயலில், சங்க காலத் தமிழ்ப்புலவர்கள் கடுகுபெருந்தேவனார், காபட்டனார், வெள்ளெருக்கிலையார், காரியாசன், முககல் ஆசான், மதுரை களாசான், சல்லியக்குமரன், மருத்துவன் தாமோதரனார், மருத்துவர் நல்லச்சுதனார் ஆகியோர் மருத்துவர்களாகவும் இருந்ததை அறிய முடிகின்றது.

சங்க கால மக்கள் கைக்குத்தல் அரிசியை மண்பானையில் சமைத்து நோயின்றி வாழ்ந்தார்கள். பானையில் நீர் ஊற்றி கடுக்காய் இட்டு வைத்தால் மாசு நீங்கும் என்பதை அறிந்திருந்தனர். பழைய சோற்றில் உடலுக்கு நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் இருக்கும். மாதுளை, நெல்லி, தும்பை, நாவல்பழம், வாழை நொச்சி ஆகியவற்றின் மருத்துவக் குணங்களை அறிந்திருந்தனர். நிறைவேறாத காம உணர்வின் வெளிப்பாடு பேயாடுதல் என்பதைச் சங்க இலக்கியம் எடுத்தியம்புகிறது.

புலால் உணவுகளில் வெள்ளாட்டுக்கறி வாதத்தையும், நண்டு நெஞ்சுச்சளியையும், முயல் கறி இரத்த அழுத்தத்தையும், மீன் சுரநோயையும், நீரிழிவு நோயையும், மான்கறி காமத்தைத் தூண்டும் என்பதையும் பன்றிக்கறி மூலநோயையும், உடும்புக்கறி பித்தம் காது நோயையும், ஈசல் சர்க்கரை நோயையும், கோழிக்கறி உடலை இளைக்கச் செய்யும் என்பதையும், ஆமைக்கறி கக்குவான் நோயையும் குணப்படுத்தும் என்பதைச் சங்க கால மக்கள் நன்கு அறிந்திருந்தனர் என்பதை உணர முடிகிறது. தாய்ப்பால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கும் குழந்தைகளுக்கு நன்மை பயக்கும் என்னும் மருத்துவ முறைகளைத் தெரிந்து வைத்திருந்தனர். போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்கு அறுவை மருத்துவம் செய்தனர் என்பதைச் சங்க இலக்கியம் பறைசாற்றுகிறது.

இன்றைய நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்னும் மூன்றாவது இயலில் நாட்டுப்புறத்தில் வாழும் மனிதருக்கும், மாடுகள் முதலான கால்நடைகளுக்கும், கோழிகளுக்கும் நாட்டுப்புற மருத்துவர்கள் மருத்துவம் பார்க்கின்றனர். மனிதனுக்கு வரும் அனைத்து விதமான நோய்களுக்கும் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் மருந்துகள் உள்ளன.

தலைவலி, உடலில் உள்ள நோயை மனிதருக்கு உணர்த்தும் அறிகுறியாகும். தலைவலிக்குக் காரணமான உடற்குறையைப் போக்குவதால் தலைவலி குணமாகிறது. தலைப்பேனுக்குக் கருந்துளசியும், வழுக்கைக்கு அதிமதுரமும், இளநரைக்குக் கறிவேப்பிலையும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

பல்வலிக்குக் கண்டங்கத்திரி விதையின் புகை மருந்தாகிறது. ஆடாதொடா இலை, வில்வ இலை, சிறுகுறிஞ்சான் இலை ஆகியன ஆஸ்துமாவுக்கும், முசுமுசுக்கை இலை, கரிசலாங்கண்ணி, தூதுவளை ஆகியவை காசநோய்க்கும் மருந்தாகின்றன.

அம்மை நோயைக் குணப்படுத்த வேப்பிலை மருந்தாகின்றன. நெருஞ்சி. முருங்கை வேர், சிறுபீளைச் சமூலம் ஆகியன சிறுநீர்ப் பாதையில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் கற்களைக் கரைக்க மருந்தாகிறது.

கருத்தடைக்குக் கருந்துளசியும், கருவைக் கடுகு, பப்பாளி ஆகியனவும் மலட்டுத் தன்மையை நீக்க ஆடுதீண்டாப்பாளையும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

பண்பாட்டு மரபுகளும் மாற்றங்களும் என்னும் நான்காம் இயலில், நாட்டுப்புற மக்கள் தம் உணர்வுகளையும், அறிவையும், அனுபவத்தையும் நாட்டுப்புற இலக்கியமாக வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். நாட்டுப்புற இலக்கிய வடிவங்களான பாடல்கள், கதைப்பாடல்கள், பழமொழிகள் முதலானவற்றில் நோய்கள், நோய்களுக்கான மருந்துகள் பற்றிய குறிப்புகள் பதிவாகியுள்ளன.

குழந்தைகளின் உடல்வலிக்குப் புறமருத்துவமாக ஒத்தடமும், அகமருத்துவமாக இஞ்சிச் சாறும் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் தலைவலிக்குக் கோரோசனை மாத்திரையைத் தாய்ப்பாலில் அரைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் கை, கால் வீக்கத்திற்குக் கணை எண்ணெய் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது வயிற்று வலிக்கு வெற்றிலையில் உப்பை வைத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும்.

கும்மிப்பாடல்களில் அனைத்து வயதினருக்குமான மருத்துவம் கூறப்பட்டுள்ளது. பக்கவலிக்கு முக்காவேளை என்னும் மூலிகையும், குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கிற்கு மாதுளம்பிஞ்சு, தென்னம்பிஞ்சு, மாவிலைக் கொழுந்து ஆகிய மூன்றையும் அரைத்துச் சுண்டைக்காயளவு செய்த உருண்டையும் மருந்தாகின்றன.

நாட்டுப்புற மக்களிடையே நிலவும் நம்பிக்கைகள் வெறும் மூடநம்பிக்கைகளாக மட்டும் இல்லை. நோயைக் குணப்படுத்தும். அறிவியல் மருத்துவமும் அடங்கியுள்ளன என்பதை அறிய முடிகின்றது.

பசி ஒரு நித்திய வியாதி என்றால், உணவு அதற்கு ஒரு மருந்தாகும். அதனால் பசியெனும் வியாதிக்கு உணவு வைத்தியம் செய்துகொள் என உபதேசித்தார் ஆதிசங்கரர். அளவோடு அறுசுவையோடு சமன்பாடு அறிந்து உணவைப் பிரித்து அறிந்து உண்டு நோய் வராமல் காத்தல் வேண்டும். பல நோய்களுக்கு அடிப்படைக் காரணம் சத்துக் குறைபாடே அதிக சத்தான உணவும், சத்தே இல்லாத உணவும் உடலுக்கு ஊறு விளைவிப்பன. உணவை மனிதன் சமைத்துண்ணக் கற்ற பிறகு தான் அறிவு வளர்ச்சியும், மாற்றமும் பெற்றான் என்றார் பாவ்லோ. ஆனால் உணவினை வேக வைப்பதால் சத்துக்கள் அழிந்து விடுகின்றன. வேக வைக்காமல் உண்பதே நல்லது என்கிறார் லூயிகூன்.

பழங்களை மட்டும் உண்ணுதல், பசுமையான காய்கறிகளை வேக வைக்காமல் உண்பது, அரிசி உணவைக் கஞ்சி வடிக்காமல் உண்பது. காய்கறிகளை வேக வைத்த நீரை அருந்துதல், தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடித்தல் ஆகியவற்றை பின்பற்ற வேண்டும். மன மகிழ்வோடு இருந்தால் நோயின்றி வாழலாம் என்பதே நிதர்சனமான உண்மையாகும்.

துணைநூற் பட்டியல்

1. அரிமா சுவாமிகள், 2002 - மூலநோய் முதல் மூட்டுவலி வரை மூலிகை மருந்துகள், சுகமதி பிரசுரம், சென்னை –17.
2. ஆறுமுகம், 1998 - சில்லறை வியாதிகளுக்குச் சிக்கன வைத்தியம், அநுராகம், சென்னை-34.
3. இரத்தின சண்முகனார், 1997 - சித்த மருத்துவக் களஞ்சியம், உமா பதிப்பகம், சென்னை.
4. இராசாராம்.துரை,(உ.ஆ) - பதினெண் கீழ்க்கணக்கு(தெளிவுரை) மூன்றாம் பகுதி, முல்லை நிலையம், சென்னை-17.
5. ஈசுவரி,ஏ.ஆர். 2007 - நாட்டுப்புற மருத்துவம் -ஓர் அறிமுகம், தமிழக அரசு வளர்ச்சித்துறை வெளியீடு.
6. கணபதி,கு.மரு 2007 - சித்த மருத்துவம், தொகுதி 2, தமிழ் வளர்ச்சிக் கழக வெளியீடு, சென்னை-5.
7. கண்ணப்பர்,ஏ.ஆர் - நம் நாட்டு மூலிகைகள் (பாகம்-4), மூலிகைமணி வெளியீடு, சென்னை-17.
8. கனகராசு,க. - அண்ணன்மார்சாமி கதை, வடிவங்களும் வழிபாடுகளும், பாரதி புக் ஹவுஸ், மதுரை – 1.

9. கிருஷ்ணசாமி (ப.ஆ) 2008 - மாடுகள், குதிரைகள், பறவைகள் லட்சணங்களும் வைத்தியமும், சரஸ்வதி மகால் நூலகம், தஞ்சாவூர்.

10. கிருஷ்ணன், பெ 2006 - நோயின்றி வாழ சித்த மருத்துவம், பாவை பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை -14.

11. குணசேகரன்,கே.ஏ. 1998 - நாட்டுப்புற மண்ணும் மக்களும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்.

12. கோதண்டம்,கொ.மா, முருகேசன்.பா 1999 - அருகு முதல் வேம்பு வரை அரிய மூலிகைகள், அருள் புத்தக நிலையம், கடலூர்.

13. கோவேந்தன்.த 1996 - பண்டைய மருத்துவமும் பயன்தரும் மூலிகைகளும், திருமகள் நிலையம், சென்னை.

14. சக்திநாத் - எல்லா நோய்களுக்கும் ஏற்ற எளிய காந்த சிகிச்சை முறைகள், அருண் நிலையம், சென்னை – 14.

15. சந்திரன்,ந. 2005 - மாட்டு மருத்துவம், விஜயா பதிப்பகம், கோவை-1.

16. சரஸ்வதி,வி. 1982 - நாட்டுப்புறப்பாடல்கள் சமூக ஒப்பாய்வு, பதிப்புத்துறை, மதுரை காமராசர் பல்கலைக் கழகம்.

17. சாமிநாதய்யர்,உ.வே.(ப.ஆ)1961 - பத்துப்பாட்டு மூலமும் நச்சினார்க்கினியர் உரையும், உ.வே.சா நூல் நிலையம், சென்னை .

18. சிதம்பரனார் சாமி 2008 - சித்தர்கள் கண்ட விஞ்ஞானத் தத்துவம், தாமரை பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை -98.

19. செல்வராஜ்,பி.எம் 2001 - சித்தர்கள் வரலாறு, கொல்லிமலைச் சித்தர் சித்தாஸ்ரமம், புஞ்சை புளியம்பட்டி, ஈரோடு.

20. சோமசுந்தரனார்,பெ.வே 1975 - கலித்தொகை, கழக வெளியீடு, சென்னை – 1.

21. சோமசுந்தரனார்,பெ.வே 1973 - பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும், கழகம், சென்னை-1.

22. ஞானசேகரன்,தே 2005 - மக்கள் வாழ்வில் மந்திரச் சடங்குகள், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி.லிட்), சென்னை.

23. ஞானமூர்த்தி - மருத்துவ மூலிகைகள், அநுராகம், சென்னை- 17.

24. தியாகராஜன்.ஆர். 1986 - சித்த மருத்துவச் சிறப்பு, அருள்மிகு பழநி தண்டாயுதபாணி கோயில் சித்த மருத்துவ நூல் வெளியீட்டுக்குழு.

25. திருஞானம்,சு 2003 - மூலிகை மருத்துவம், செல்வா பதிப்பகம், திருச்சி-23.

26. துரைசாமிப்பிள்ளை ,ஔவை 1973 - புறநானூறு மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை.

27. துரைசாமிப்பிள்ளை, ஔவை 1973 - பதிற்றுப்பத்து மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை.

28. துரைசாமிப்பிள்ளை, ஔவை 1975 - நற்றிணை மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை.

29. துரைசாமிப்பிள்ளை, ஔவை 1970 - அகநானூறு மூலமும் உரையும், கழக வெளியீடு, சென்னை.

30. பக்தவத்சல பாரதி - தமிழர்மானிடவியல், மெய்யப்பன் தமிழாய்வகம், சிதம்பரம் - 1.

31. பலராமய்யர் 1973 - உங்கள் வீட்டில் சித்தர் மருந்து, அருட்பெருஞ்சோதி பதிப்பகம், சென்னை.

32. பாலசந்திரராஜீ,எஸ்.ஸ்ரீ 1994 - இசை மூலம் நோய் தீர்க்க வழிகள், சிவரஞ்சனி பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை.

33. பிரம்மானந்தம் 1998 - நோயின்றி வாழ்வது எப்படி? அநுராகம், தி.நகர், சென்னை-17.

34. மணியன்,சு.ந. 1999 - மூலிகை, மணிவேல் பதிப்பகம், சின்ன தாராபுரம்.

35. மானோஸ் 1994 - மனம் உடல் நோய் நீக்கி நலம் தரும் மருந்துகள், பத்மா பதிப்பகம், சென்னை.

36. முத்துவிஜயபாஸ்கர் - எளிய வைத்திய முறைகள், அநுராகம், தி.நகர், சென்னை – 17.

37. முரளிதர்,எஸ்.என். 1996 - சகலவிதமான நோய்களை நீக்கும் மஞ்சள் மருத்துவம், தமிழ்மணி பதிப்பகம், சென்னை – 94.

38. வடிவேலு செட்டியார்,ப - மூலிகை ஜால ரத்தினம், இரத்திநாயகர் & சன்ஸ் வெளியீடு, சென்னை -79.

39. வானமாமலை,நா 2006 - தமிழர் நாட்டுப்பாடல்கள், நியூ சென்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி.லிட்).

40. வெங்கடேசன்,வி.எஸ். 1998 - ஹோமியோபதி மருத்துவம், பாரதி பதிப்பகம், சென்னை-34.

41. வேங்கடவன் 2002 - காந்தவண்ண அக்குபஞ்சர் வைத்தியம், யமுனா பிரசுரம், சென்னை-17.

42. வேங்கடேசன்,க. 1998 - தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம், ஸ்ரீ சக்தி பதிப்பகம், சென்னை.

43. ஷண்முகானந்தா - அனுபவ மருத்துவம் 100, அநுராகம், சென்னை -17.

44. ஜெகநாதன்,எம்.ஆர். - மலர் மருந்துகள், ஹானிமன் நிலையம், புதுச்சேரி – 13.

45. ஜெகாதா 2006 - சித்தர்கள் கண்ட மூலிகை ரகசியங்கள், ராம்பிரசாந்த் பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை-14.

எம்.பில் பட்ட ஆய்வேடுகள்

1. கவிதா,த. 2002 - குடிமங்கல ஒன்றியத்தில் மாட்டிற்குரிய நாட்டுப்புற மருத்துவம், பாரதியார் பல்கலைக்கழகம்.
2. காந்தாமணி,ஆர். 2000 - வள்ளலாரும் மருத்துவமும், பாரதியார் பல்கலைக்கழகம்.
3. செல்வராஜ்,வே. 1997 - நாட்டுப்புறக் கால்நடை மருத்துவம், பாரதியார் பல்கலைக் கழகம்.
4. பழனிசாமி,எல். 1996 - சாமியாடிப் பாடல்கள், பாரதியார் பல்கலைக்கழகம்.

பிஎச்.டி.பட்ட ஆய்வேடுகள்

1. இராசேந்திரன்,சோ. 2004 - கொல்லிமலை வட்டார நாட்டுப்புற மருத்துவம், பாரதிதாசன் பல்கலைக் கழகம்.
2. ஈஸ்வரி,ஏ.ஆர். 1996 - நாட்டுப்புற மருத்துவம், பாரதியார் பல்கலைக் கழகம்.
3. பரிமளம்,இரா. 2005 - நாட்டுப்புற மருத்துவமும் சிறப்புகளும், பாரதியார் பல்கலைக் கழகம்.
4. பாலு,சு. 2008 - நீலகிரி வாழ் படுகரின மக்களின் நாட்டுப்புற மருத்துவம், பாரதியார் பல்கலைக்கழகம்.

இதழ்கள்

1. ஆயுர்வேதம், ஜனவரி மாத இதழ்,2009.
2. சித்தர் அறிவியல் மருத்துவம், சூலை மாத இதழ், 2008.
3. தினமணி மருத்துவ மலர், 1998.
4. மருத்துவ அறிவியல் மலர், ஆகஸ்ட் மாத இதழ், 2008.
5. மருத்துவ அறிவியல் மலர், டிசம்பர் மாத இதழ், 1997.
6. மாற்று மருத்துவம், ஜனவரி மாத காலாண்டிதழ், 2010.
7. மூலிகைமணி, ஜூலை மாத இதழ், 2008.
8. ஹெல்த் சாய்ஸ், மே மாத இதழ், 2008.
9. ஹோமியோ நண்பன், ஏப்ரல் மாத இதழ், 2008.
10. NALAM BULLETIN, 2008.

தகவலாளர் பட்டியல்

வ.எண்	பெயர்	வயது	கல்வி	சாதி	ஊர்ப்பெயர்
01.	நல்லம்மாள்	65	-	பண்டாரம்	கபிலர் மலை
02.	ஆசைக்கண்ணு	72	-	அருந்ததியர்	ஜேடர்பாளையம்
03.	முத்து	44	12	கொங்கு வேளாளர்	சூரம்பட்டி வலசு
04.	செங்கோடன்	74	-	வன்னியர்	பரமத்தி
05.	முத்தாயி	60	-	அருந்ததியர்	சோளிபாளையம்
06.	முனியன்	74	-	பள்ளர்	குன்னத்தூர்
07.	வரதன்	50	10	நாடார்	சோளிபாளையம்
08.	கருப்பாயி	70	-	வண்ணார்	வசந்தபுரம்
09.	பாப்பாத்தி	60	8	கொங்கு வேளாளர்	பெரிய சோளி பாளையம்
10.	வசந்தா	58	10	பறையர்	தண்ணீர் பந்தல்
11.	அருக்காணி	52	12	வேட்டுவக் கவுண்டர்	கபிலர்மலை
12.	கருப்பன்	67	-	உடையார்	கபிலர்மலை
13.	தியாகு	47	B.A	வன்னியர்	இருக்கூர்
14.	சீனிவாசன்	40	M.A	அருந்ததியர்	செல்லப்பம் பாளையம்
15.	சரவணன்	66	10	முதலியார்	பரமத்தி
16.	கந்தன்	48	9	நாடார்	ஜேடர்பாளையம்
17.	பாப்பாயி	60	7	வேட்டுவக் கவுண்டர்	தண்ணீர்பந்தல்
18.	தினேஷ்	55	10	வன்னியர்	பாண்டமங்கலம்
19.	சரசு	46	M.A	பண்டாரம்	கந்தம்பாளையம்
20.	குருவன்	74	-	அருந்ததியர்	புலவர்பாளையம்
21.	சாந்தி	46	B.A	கொங்கு வேளாளர்	கந்தம்பாளையம்
22.	நல்லதம்பி	64	12	கொங்கு வேளாளர்	வேலூர்

23.	மச்சக்கருப்பன்	81	-	பள்ளர்	இருக்கூர்
24.	ராஜீ	49	12	குயவர்	கொத்தம்பாளையம்
25.	முருகன்	45	B.A	ஆசாரி	கபிலர்மலை
26.	சருவுமலை	70	5	கொங்கு வேளாளர்	முருங்கை
27.	ரங்கன்	48	5	வண்ணார்	கல்லுப்பாளையம்
28.	சுப்பராயன்	81	-	நாவிதர்	செல்லப்பம்பாளையம்
29.	சசி	40	MVSC	கொங்கு வேளாளர்	குமாரமங்கலம்
30.	பாஸ்கரன்	41	MVSC	கொங்கு வேளாளர்	மோர்பாளையம்
31.	குட்டி	50	-	கொங்கு வேளாளர்	குமரமங்கலம்
32.	துரைசாமி	66	12	உடையார்	வசந்தபுரம்
33.	அய்யாவு	75	-	வன்னியர்	குன்னத்தூர்